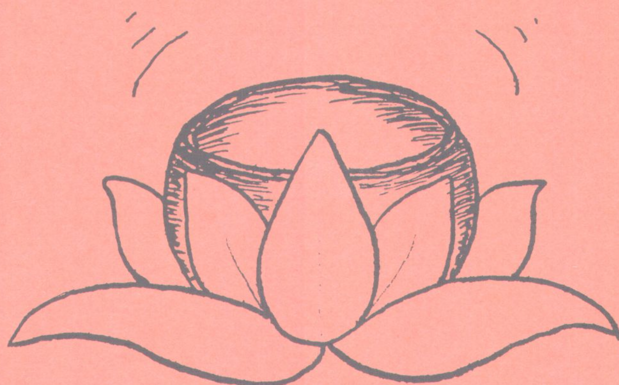
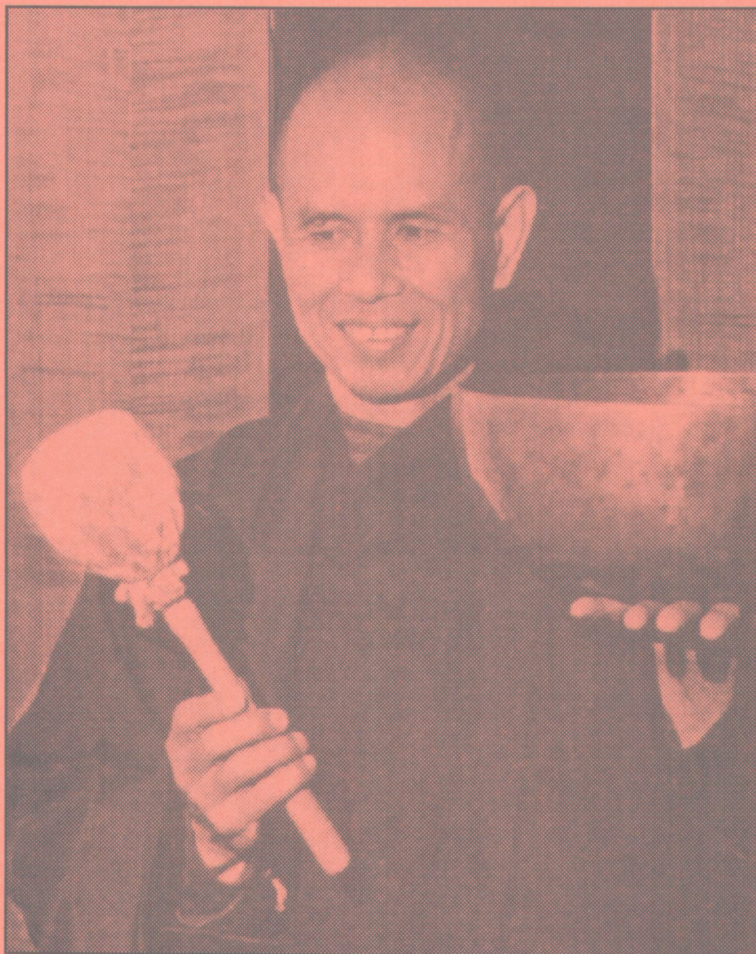
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
september 2000 - Klankschaal nr. 12

De Klankschaal is een uitgave van Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.
www.aandacht.net



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Lichaam, geest en spreken volledig één –
Het geluid van de bel komt recht uit mijn hart.
Mogen zij die het horen uit hun vergetelheid ontwaken
En al hun zorgen en verdriet overstijgen.

Luister, luister!
Dit prachtige geluid van de bel
Brengt me terug
Naar mijn ware zelf.

Lieve sangha-vrienden,

Het is nog maar een paar maanden geleden dat Thich Nhat Hanh in Nederland geweest is, en hij komt alweer! Op 24 oktober a.s. zal hij in Den Haag een lezing geven (zie voor nadere informatie blz.17). Er zijn opnieuw veel mensen in touw om deze lezing mogelijk te maken. Hartelijk dank aan allemaal. Thay's lezing zal gewijd zijn aan het Manifest 2000. Daarom besteden we in deze Klankschaal vast aandacht aan dit Manifest, en we nodigen iedereen die nog niet getekend heeft van harte uit bij zichzelf te overwegen of hij of zij dat alsnog doen wil. Bij deze Klankschaal vindt u een folder over de lezing. Wij willen iedereen vragen deze te laten zien aan eventueel belangstellende vrienden en kennissen. Als u wilt kunt u meer folders aanvragen op telefoonnummer 020 - 683 92 39.

Intussen zijn velen van ons pas fris en geïnspireerd uit Plum Village teruggekomen, waar een uitzonderlijk lang retraiteseizoen heeft plaats gevonden: vóór de jaarlijkse zomerretraite van een maand vond er in juni de drieweekse retraite *Het oog van de Boeddha* plaats. Zoek je gelegenheid om je inspiratie in stand te houden en met de steun van anderen je oefening voort te zetten, kijk dan in de lijst van plaatselijke sanghagroepen of er bij jou in de buurt een groep actief is (blz. 20 voor Nederland, en blz. 23 voor Vlaanderen). Zo niet, dan kan je in de volgende Klankschaal een oproepje plaatsen om een aantal mensen bij elkaar te krijgen. Twee of drie mensen, een paar kussentjes of bankjes, een belletje en natuurlijk vooral het verlangen om elkaar op het pad van bevrijding bij te staan … en je hebt een sangha.

De redactie is erg blij met de bijdragen die allerlei mensen hebben ingestuurd om anderen deelgenoot te maken van hun ervaringen met de oefening. Hartelijk dank allemaal! We willen iedereen uitnodigen om ook voor het volgende nummer weer even bij jezelf na te gaan of er niet iets is dat je met de andere lezers van de Klankschaal wilt delen: een moment van inzicht, een moment waarop je dankzij de oefening iets net even anders kon aanpakken dan op zoveel eerdere momenten in je leven, een moment waarop je het juist even helemaal niet meer zag zitten en hoe je daarmee hebt kunnen omgaan, een mooie of moeilijke ervaring met je sangha – kortom, over de hobbels en blijdschap op je pad. Misschien voel je je geïnspireerd door iets dat iemand in deze of een vorige Klankschaal geschreven heeft. Daar kan je ook op reageren.

Verder willen wij de kinderen van harte uitnodigen om iets voor de nieuw in te stellen kinderpagina in te sturen. Dit is een initiatief van Floor van Vliet, die in de redactie van de jongerenpagina van de *Mindfulness Bell* zit (het tijdschrift van de internationale sangha rond Thich Nhat Hanh). Floor, dank je wel voor dit goede initiatief! Zie pag. 33.

Ook zou de redactie blij zijn om in contact te komen met mensen die iets doen dat onder de noemer 'geëngageerd boeddhisme' valt. We willen deze mensen graag ondersteunen door iets over hun project te vertellen. Dus, ken je iemand of een organisatie mensen die met zoiets bezig is, laat het ons dan weten.

Goed nieuws is verder dat de film *Steps of Mindfulness* (over Thay's bezoek aan India in 1998), die in mei en juni langs verschillende filmhuizen gerouleerd heeft, opnieuw in verschillende steden vertoond gaat worden. Zie hieronder.

Tenslotte: u hebt gezien dat de Klankschaal een nieuwe, onze traditie beter pas-

ende voorkant heeft gekregen. De ontwerpster is Margriet Versteeg, die we hierbij hartelijk danken.

Wij wensen iedereen veel steun en vreugde door de oefening. Misschien tot ziens in Den Haag op 24 oktober!

De redactie



Boeken Thich Nhat Hanh te koop bij stichting Vrede Leven

De meeste Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via stichting Vrede Leven. De winst (die anders naar de boekwinkel gaat) komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. De prijslijst kan opgevraagd worden bij Christie de Wit, 020 - 412 17 23.

Boeddha leeft, Christus leeft

Binnenkort is er opnieuw een boek van Thich Nhat Hanh in het Nederlands verkrijgbaar: *Boeddha leeft, Christus leeft* (vertaling van *Living Buddha, Living Christ*). Uitgeverij Asoka.

Te leen: audio/videotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh

Audio- en videotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh en andere leraren in zijn traditie kunnen geleend worden via 'Luisteren in Aandacht'. De tapes worden uitgeleend tegen kostprijs, plus portokosten. Van sommige lezingen is ook een uitgeschreven tekst beschikbaar. Een lijst met alle beschikbare audio- en videotapes kan aangevraagd worden bij
Ger Levert, 0575 - 52 67 22.

Vertoning Steps of Mindfulness

De film Steps of Mindfulness over Thay's reis door India in 1998 zal binnenkort in de volgende filmhuizen te zien zijn:
KIJKHUIS, LEIDEN
7 t/m 20 september
FILMTHEATER HILVERSUM
3 oktober
FILMTHEATER LOUIS TILBURG
29 en 30 september

Voor aanvangstijden: kijk in de plaatselijke pers of informeer bij het theater.

Misschien komt hij nog in andere theaters. Bel daarover met de distributeur Cinemien: 020-623 81 52.

De video is te bestellen bij Stichting Vrede Leven (zie hiervoor).

Aandachtig spreken en luisteren
Thich Nhat Hanh

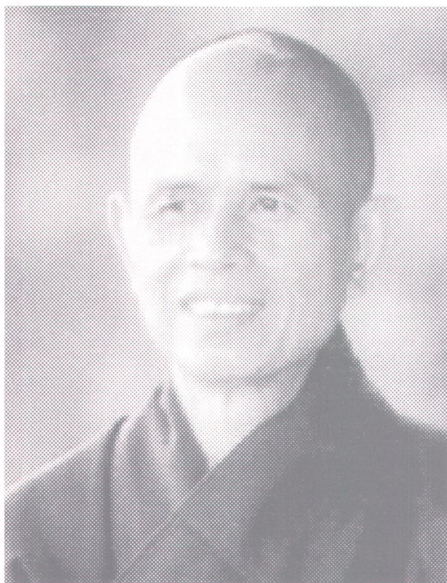
Hier volgt een fragment uit een lezing van Thich Nhat Hanh van 16 maart 2000. Deze lezing maakt deel uit van een serie lezingen waarin hij spreekt over het Manifest 2000 en de Vijf Aandachtsoefeningen. In deze lezing spreekt Thay vooral over het vierde punt van het Manifest, en de vierde Aandachtsoefening (zie blz. 10 en 11).

We zijn bij het vierde punt gekomen: 'Ik beloof om in mijn dagelijks leven, gezin, werk, gemeenschap, streek en land te luisteren om te kunnen begrijpen.' Dit komt overeen met de vierde Aandachtsoefening van de boeddhistische traditie, over werkelijk luisteren en liefdevol spreken ten bate van communicatie. We leven in een tijd dat de communicatiemiddelen een enorme graad van verfijning bereikt hebben. We hebben telefoon, fax, en email, zodat we in staat zijn het nieuws razendsnel over de wereld te verspreiden. Het kost eigenlijk helemaal geen tijd om het nieuws aan de andere kant van de wereld te krijgen. Maar tegelijk is communicatie heel moeilijk geworden. Er zijn gezinnen waarin de vader niet met de zoon kan praten, en de moeder niet met de dochter. De communicatie tussen sommige politieke, etnische en religieuze groeperingen is extreem moeilijk, zo niet onmogelijk geworden. Daarom is iedere poging om de communicatie te herstellen met als doel elkaar te gaan begrijpen van het grootste belang. Het doel van het vierde punt van het Manifest en de vierde Aandachtsoefening is dan ook te leren werkelijk te luisteren en liefdevol te spreken.

Omdat er zoveel geweld en boosheid in ons is, is het heel moeilijk voor ons om liefdevol met elkaar te spreken. We hebben een hoop goede wil en we zijn intelligent genoeg om te weten dat, als we geen rustige, liefdevolle woorden gebruiken, we niet kunnen verwachten dat de ander ons begrijpt en dat we de communicatie kunnen herstellen. We zitten vol goede wil om liefdevol en rustig te spreken, maar als we beginnen te praten komen onze pijn, verdriet, angst, boosheid en frustratie omhoog, en voordat we het weten beginnen we de ander verwijten te maken en te veroordelen. Dat klinkt door in onze woorden en stoot de ander af. In het begin zitten we vol goede wil en beloven we rustig te blijven en liefdevol te spreken, maar omdat er zoveel pijn, boosheid en geweld in ons is kunnen we het niet. Het is niet omdat we niet willen, we willen echt wel, maar het lukt gewoon niet. Daarom moeten we onszelf een aantal weken lang, of zelfs maandenlang, oefenen voordat we liefdevol kunnen spreken.

Als je niet weet hoe je jezelf kan oefenen om aandachtig te ademen, in aandacht te lopen, en de boosheid en het geweld die in je leven te omarmen, kan je ook niet liefdevol spreken. Omdat we zoveel boosheid en geweld in ons hebben is het ook heel moeilijk om naar de ander te luisteren, vooral als die ander vol zit met oordelen en verkeerde ideeën over ons, en zijn of haar woorden bol staan van verwijten. We zijn intelligent genoeg om te weten dat we naar hem of haar moeten luisteren om hem of haar een kans te geven zich te uiten. We doen ons best, maar na een paar minuten kunnen we niet langer luisteren, want wat de ander zegt raakt onze pijn, geweld en boosheid. In het begin nemen we

ons heilig voor om, zelfs als de ander echt gemene, volkomen oneerlijke dingen zegt, hem of haar een kans te geven. Ja, we hadden echt een hoop goede wil, maar vanwege al onze angst, pijn en boosheid kunnen we niet langer dan vijf minuten luisteren. We krijgen de neiging weg te lopen of terug te schreeuwen, en dan hebben we ons vermogen tot liefdevol luisteren en spreken verloren. Daarom moeten we onszelf weken-, ja, maandenlang oefenen in het luisteren met mededogen.



In een meditatiecentrum hebben we de gelegenheid te leren hoe we met mededogen kunnen luisteren en liefdevol kunnen spreken, en hoe we in ons gezin deze twee dingen in de praktijk kunnen brengen. In ieder gezin moet er op zijn minst één persoon zijn, een broer, zus, vader of moeder, die ze beheerst en die deze manier van doen werkelijk belichaamt. Die kan dan de andere gezinsleden helpen om ook zo te leren spreken en luisteren. Als er op school een leraar is die met mededogen kan luisteren en zonder boosheid en oordeel kan spreken, hebben de kinderen een kans het ook te leren. Ook in het parlement en de gemeenteraad moet er iemand zijn die op deze wijze spreekt en luistert, en met zijn of haar voorbeeld laat zien dat dit de oplossing is.

We weten dat vandaag te dag de meeste mensen het vermogen rustig te spreken en met mededogen te luisteren hebben verloren, en daarom is het vierde punt van het Manifest zo belangrijk. Om in vrede te leven moet je in staat zijn te begrijpen, en zonder communicatie is er geen begrip. Daarom is het herstellen van de communicatie zo fundamenteel belangrijk voor de vrede. Als je naar de Kamer gaat en hoort hoe de mensen daar met elkaar praten, voel je meteen dat ze niet in staat zijn naar elkaar te luisteren. Ze willen niet eens echt luisteren, ze willen alleen maar schreeuwen en zitten boordevol vooroordelen. De Kamer is een plaats om ruzie te maken, niet om naar elkaar te luisteren en echt te communiceren. Dat is niet een situatie waar de mensen mee gebaat zijn. We hebben hen gekozen om naar elkaar te luisteren en hun inzichten met elkaar te delen, maar ze gebruiken het feit dat ze gekozen zijn alleen maar om ruzie te maken. Als de mensen die we gekozen hebben niet in staat zijn te luisteren en met kalmte te spreken en hun inzichten en ervaring samen met de andere leden van de Kamer in te zetten voor het oplossen van onze problemen, moeten wij hogere eisen stellen. Als we op iemand stemmen moeten we zeker weten dat die persoon in staat is te luisteren en liefdevol te spreken.

En wat ons zelf betreft, we weten dat velen van ons het vermogen hebben verlo-

ren naar zichzelf te luisteren. Ons lichaam en onze geest willen ons intussen voortdurend wat vertellen. Als ons lichaam ergens pijn doet betekent dit dat er iets niet in orde is, hetzij in ons lichaam, hetzij in onze geest. Misschien proberen onze nieren, onze lever of ons hart ons de boodschap door te geven dat ze lijden. Ze sturen ons een SOS-bericht, 'help ons!', maar we hebben het te druk en besteden nooit echt aandacht aan ons lichaam. We gaan gewoon door de verkeerde dingen te eten en te drinken en ons lichaam zo te gebruiken dat het zich onmogelijk wel kan bevinden. We weten niet hoe we in vrede en zonder geweld met ons lichaam kunnen leven. We staan het nooit toe te rusten en zichzelf te herstellen. Hopelijk is er iemand in het gezin die ons kan leren hoe we ons lichaam de kans kunnen geven te rusten en zich te herstellen, want ons lichaam heeft dat vermogen. We hebben meer vertrouwen in medicijnen dan in ons lichaam. Als je in je vinger snijdt, weet je dat je alleen maar het wondje schoon hoeft te houden om het te laten genezen. In een paar uur is het dicht. Maar we geloven niet in het vermogen tot zelfheling van ons lichaam. Telkens als er iets mis is in ons lichaam raken we in paniek. We proberen dit en dat, zonder op ons lichaam te vertrouwen. Als we ons lichaam zouden vertrouwen, zouden we het toestaan te rusten en te ontspannen, want alleen als ons lichaam daar de kans toe krijgt, kan het zijn vermogen tot heling waarmaken. De dieren weten nog hoe het moet. Als ze gewond raken zoeken ze een plaats waar ze kunnen liggen. Zij denken niet aan jagen en eten tot ze hersteld zijn. Vroeger deden wij dat ook, maar we kunnen het niet meer.

Ook onze geest heeft het vermogen zichzelf te helen, maar we vertrouwen onze geest net zo min als ons lichaam en staan hem niet toe te rusten en zichzelf te herstellen. We dwingen onze geest te werken, aldoor maar te werken, en we belasten hem met een hoop gepieker en angst. We hebben ons lichaam en onze geest gewelddadig behandeld, en daarom is echt luisteren naar ons lichaam en naar



onze geest een hele diepgaande oefening. Zitmeditatie, loopmeditatie, diepe ontspanning, alle dingen die we hier in ons centrum oefenen, zijn manieren om naar ons lichaam en onze geest te luisteren. Als je goed luistert en echt weet wat er gaande is in je lichaam en geest, weet je wat je moet doen en laten om ze een kans te geven te herstellen, en dan kan er opnieuw vrede in je heersen.

Als de vrede in jezelf hersteld is, kan je de vrede tussen jou en een ander herstellen. Als je in staat van oorlog leeft met iemand anders, betekent dit dat je in staat van oorlog leeft met jezelf. Als er oorlog woedt in jezelf, begin je altijd een oorlog met een ander. Als er oorlog wordt gevoerd in de groepering waartoe je behoort, begin je vanzelf een oorlog met anderen. Daarom is naar binnen gaan en vrede sluiten met jezelf het meest fundamentele wat je doen kan voor de vrede, en we weten dat luisteren in dit verband enorm belangrijk is. Als we binnen onze eigen groepering niet naar elkaar kunnen luisteren en elkaar begrijpen, hoe kunnen we dan verwachten in staat te zijn naar een andere groepering te luisteren en hen te begrijpen? Die groepering lijdt net als wij aan angst, boosheid en frustratie, en dus zullen we nooit slagen om vrede te sluiten, hoe lang we ook onderhandelen. Daarom is onderhandelen alleen niet genoeg om vrede te bereiken. Eerst moeten we proberen naar ons eigen lijden en onze interne problemen te luisteren en van binnen de harmonie te herstellen. En als we ons dan beter voelen is het mogelijk met de andere partij te communiceren en hen te helpen op dezelfde manier te handelen. Dat is erg belangrijk.

We horen vaak over de escalatie van oorlog en boosheid. Als boosheid je in de greep krijgt probeer je de ander te straffen in de hoop dat je dan zelf minder pijn zal voelen. Je doet de ander pijn in de hoop dat je zelf minder zal lijden. Maar als de anderen meer lijden voelen ze dezelfde behoefte om jou pijn te doen in de hoop zelf minder pijn te hebben. We weten dat dit een hele destructieve weg is, de weg van escalatie van boosheid, oorlog en geweld. Zowel individuen, groeperingen als landen zetten soms zo'n spiraal van escalatie in werking. We weten wel dat het eigenlijk kinderachtig is, en niet zo'n intelligente manier van doen, we weten welk effect het heeft, maar toch doen we het. Als je de andere partij straft door hen pijn te doen lijden ze, en ze zullen manieren zoeken om minder pijn te voelen door jou te laten lijden: terrorisme, bombardementen, enzovoort. Daardoor is er sprake van escalatie van geweld, oorlog, en boosheid.

Natuurlijk moeten we de tegenovergestelde weg bewandelen. We moeten naar onszelf terugkeren en proberen onze innerlijke vrede te herstellen en verlichting te vinden door ons geweld te omarmen. We moeten naar onszelf luisteren zodat we kunnen kalmeren en de bom die we met ons meedragen onschadelijk kunnen maken. En als we beginnen een beetje vrede te vinden van binnen, zal de manier waarop we de andere groepering tegemoet treden veranderen. De manier waarop we kijken en praten wordt anders, rustiger, en de andere partij zal zich geïnspireerd voelen en een kans hebben om hetzelfde te doen. Dat brengt escalatie van vrede, en het is precies wat we moeten doen. We nemen een positieve stap, en moedigen daarmee de andere kant aan om ook een positieve stap te nemen: 'Luister vrienden, wij van onze kant hebben op deze manier geprobeerd de vrede te bevorderen, en we hopen dat jullie van jullie kant hetzelfde zullen doen.' Dus naar ons zelf luisteren en luisteren naar het lijden en de moeilijkheden binnen onze eigen groepering met de bedoeling tot meer harmonie, begrip en vrede te komen binnenin onszelf en met elkaar, is een hele concrete manier om vrede met anderen te bevorderen.

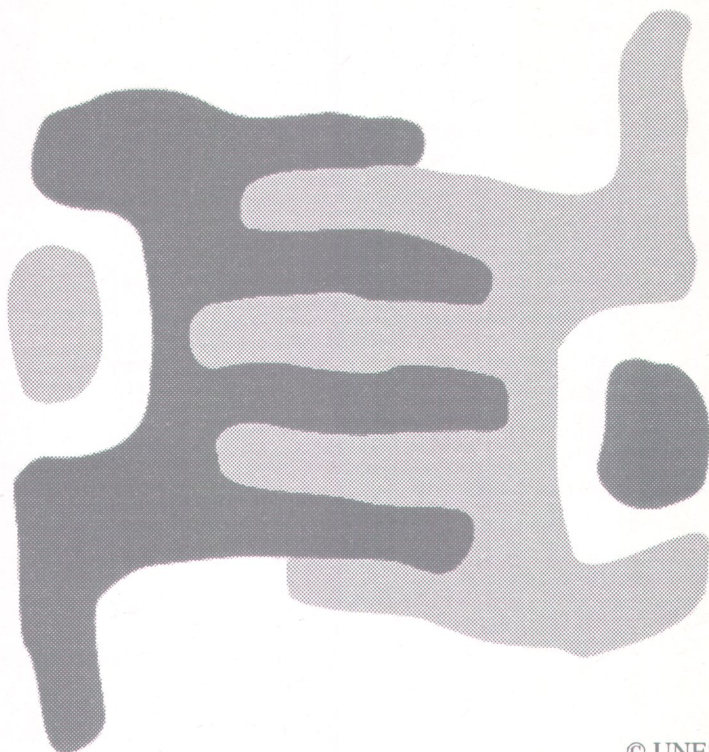
Manifest 2000

Op 4 maart 1999 werd een grote actie gestart om 100 miljoen handtekeningen te verzamelen van mensen over de hele wereld onder het zogenaamde 'Manifest 2000 voor een Cultuur van Vrede en Geweldloosheid'. Dit Manifest is opgesteld door een groep winnaars en winnaressen van de Nobelprijs voor de Vrede. Zij stellen nadrukkelijk dat het hier niet om een gewone handtekeningenactie gaat, maar dat iedereen die het Manifest ondertekent zich ook werkelijk verbindt om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor vrede in de wereld. De Verenigde Naties hebben het jaar 2000 uitgeroepen tot het 'Internationale Jaar voor een Vredescultuur', en het is in het kader daarvan dat de actie rond het Manifest gezien moet worden. Het is de bedoeling dat de handtekeningen in september van dit jaar worden aangeboden aan de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties. Er zijn al heel veel handtekeningen verzameld, waaronder die van Tony Blair, Jacques Chirac, de eerste minister en de minister van buitenlandse zaken van Vietnam, Nelson Mandela en de Dalai Lama.

Op blz. 10 van deze Klankschaal hebben we een Nederlandse vertaling van het Manifest afgedrukt. Mensen die vertrouwd zijn met Thich Nhat Hanhs onderricht zullen onmiddellijk de overeenkomst zien met zijn verwoording van de vijf klassieke boeddhistische leefregels, door hem de Vijf Aandachtoefeningen genoemd. Ter vergelijking hebben we die nog eens afgedrukt (zie blz.11). Deze overeenkomst is geen toeval. Voor de lezers van de Klankschaal is het daarom misschien leuk iets meer te weten over de achtergrond van de totstandkoming van het Manifest.

We gaan een eindje terug in de tijd. In 1968 waren er in Parijs vredesbesprekingen begonnen die in 1973 zouden leiden tot het einde van de oorlog in Vietnam. Thay was in die tijd in Parijs als voorzitter van een organisatie, de *Vietnamese Buddhist Peace Delegation to the Paris Peace Accords*, die de stem van de gewone Vietnamees wilde laten horen tijdens deze vredesbesprekingen. Deze organisatie ondernam ook allerlei activiteiten om geld in te zamelen voor sociale hulpprojecten in het zo zwaar getroffen Vietnam. In verband daarmee kwam Thay in 1972 in contact met een jonge Parijzenaar, Pierre Marchand, toen 17 jaar oud. In zijn lezing van 5 maart 2000 vertelt Thay het volgende over deze jongeman, en zijn latere rol bij de totstandkoming van het Manifest 2000.

Pierre kon niet goed met zijn vader, een rijke zakenman, opschieten, en hield ervan om naar het kantoor van de delegatie te komen om allerlei klusjes te doen. Het programma om adoptie-ouders op afstand te vinden voor Vietnamese weeskinderen bestond toen al (zie blz.39), en het was vooral met dit werk dat Pierre kwam helpen. Maar hij hield er ook van om na het werk met Thay liedjes te zingen bij de gitaar. Hij had behalve een grote toewijding ook een groot organisatietalent, en niet lang daarna richtte hij zelf een grote hulporganisatie op voor kinderen in de Derde Wereld. Een paar jaar geleden begon Pierre actie te ondernemen in de richting van de Verenigde Naties om het jaar 2000 uit te roepen tot een aan de vrede gewijd



© UNESCO

jaar, en het eerste decennium als een decennium dat in het teken zou staan van vrede en geweldloosheid voor alle kinderen ter wereld. Tegelijk begon hij contact te zoeken met mensen die de Nobelprijs voor de Vrede gewonnen hadden met het verzoek om hem in dit initiatief te steunen. Pierre heeft een groot talent om mensen samen te brengen voor een goede zaak, en zo slaagde hij er niet alleen in de Nobelprijswinnaars achter zijn initiatief te krijgen, maar ook vele anderen, en het resultaat is geweest dat de Verenigde Naties inderdaad het jaar 2000 en de jaren 2000-2010 in het teken hebben gesteld dat Pierre voor ogen stond. Vervolgens heeft Pierre de Unesco, de verantwoordelijke organisatie, en het comité van Nobelprijswinnaars voorgesteld om de Vijf Aandachtsoefeningen aan te nemen als leidraad voor het werken aan een cultuur van vrede en geweldloosheid, maar om een aantal redenen werd dat idee verworpen. Wel is toen de groep Nobelprijswinnaars aan de slag gegaan om iets vergelijkbaars te formuleren, en zo is het Manifest 2000 tot stand gekomen (aldus Thay in zijn lezing).

Gezien deze achtergrond is het geen wonder dat Thay zeer betrokken is bij het Manifest. Hij heeft er het laatste half jaar veel over gesproken, en roept ons allen op te tekenen. En, uiteraard, niet alleen te tekenen, maar de zes punten ook daadwerkelijk in de praktijk te brengen.

Manifest 2000 voor een Cultuur van Vrede en Geweldloosheid

Omdat het jaar 2000 een nieuw begin moet vormen en de mensheid een kans moet bieden om met zijn allen de cultuur van oorlog en geweld te veranderen in een cultuur van vrede en geweldloosheid;

Omdat deze hervorming van ons allen vraagt om ons in te zetten, en zij jonge mensen en de komende generaties de waarden moet aanreiken die hen kunnen inspireren een wereld vorm te geven die gebaseerd is op rechtvaardigheid, solidariteit, vrijheid, waardigheid, harmonie en welvaart voor allen;

Omdat een vredescultuur een basis kan bieden voor een duurzame ontwikkeling, de bescherming van het milieu, en het welzijn van iedereen;

Omdat ik besef medeverantwoordelijk te zijn voor de toekomst van de mensheid, en vooral voor de kinderen van vandaag en morgen;

Verbind ik me om dagelijks, in mijn gezin, mijn werk, mijn naaste omgeving, mijn land, en het deel van de wereld waar ik woon

Al het leven te eerbiedigen

Ik beloof het leven en de waardigheid van ieder mens, zonder discriminatie en vooroordelen te eerbiedigen.

Geweld te verwerpen

Ik beloof actief geweldloos te handelen en geweld in al zijn vormen - lichamelijk, seksueel, psychologisch, economisch en sociaal - te verwerpen, vooral tegenover de meest misdeelden en kwetsbaren, zoals kinderen en jongeren.

Met anderen te delen

Ik beloof mijn tijd en materiële middelen ruimhartig te delen om een einde te maken aan uitsluiting, onrechtvaardigheid en economische onderdrukking.

Te luisteren om te begrijpen

Ik beloof de vrijheid van expressie en culturele verscheidenheid te verdedigen, en altijd uitwisseling en luisteren te stellen boven fanatisme, laster en afwijzing.

Zorg te dragen voor onze planeet

Ik beloof verantwoorde vormen van consumptie te bevorderen, evenals manieren van ontwikkeling die alle levensvormen respecteren, en het natuurlijk evenwicht op onze planeet beschermen.

Solidariteit opnieuw te ontdekken

Ik beloof bij te dragen aan de ontwikkeling van de gemeenschap waartoe ik behoor met volwaardigige deelname van vrouwen en respect voor democratische beginselen, om zo gezamenlijk te komen tot nieuwe vormen van solidariteit.

U kan het Manifest ondertekenen op website www.unesco.org/manifesto2000. Ook kan u de laatste bladzijde van deze Klankschaal losknippen, ondertekenen en opsturen.

De Vijf Aandachtsoefeningen

Het manifest vertoont grote verwantschap met de vijf klassieke boeddhistische leefregels, zoals door Thich Nhat Hanh opnieuw geformuleerd onder de naam 'Aandachtsoefeningen'.

De eerste oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van het leven, beloof ik van ganser harte om mededogen te beoefenen en het leven van mensen, dieren, planten en mineralen te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten.

De tweede oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking, beloof ik van ganser harte om te leren zorgzaam te zijn en me in te zetten voor het welzijn van mensen, dieren, planten en mineralen. Ik beloof van ganser harte me te oefenen in vrijgevigheid door mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen dat van een ander is. Ik zal het eigendom van anderen respecteren, maar trachten te voorkomen dat anderen zich bevoordelen ten koste van mensen of andere levende wezens.

De derde oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag, beloof ik van ganser harte om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen, paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. Ik heb het oprechte voornemen om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van liefde en een duurzame verbintenis. Ik beloof mijn eigen relatie en die van anderen te respecteren, terwille van mijn eigen geluk en dat van anderen. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en om te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag.

De vierde oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en aandachtig te luisteren, om zo anderen blij en gelukkig te maken en hun lijden te verlichten. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Ik wil geen geruchten verspreiden en geen zaken bekritiseren of veroordelen waar ik niet zeker van ben. Ik zal niets zeggen dat kan leiden tot verdeeldheid of onenigheid of tot het uiteenvallen van gezinnen of van de gemeenschap. Ik zal mijn uiterste best doen om elk conflict - hoe klein ook- te helpen oplossen en verzoening tot stand te brengen.

De vijfde oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren, beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid

van mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem. Ik neem me voor alleen die dingen te consumeren die vrede, welzijn en blijdschap bevorderen in mijn eigen lichaam en bewustzijn en in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn familie en de maatschappij. Ik heb het oprechte voornemen om geen alcohol of enig ander bedwelmend middel te gebruiken en me te onthouden van het vergif in sommige voedingsmiddelen, televisieprogramma's, tijdschriften, boeken, films en gesprekken. Ik ben me bewust dat wanneer ik mijn lichaam of geest hiermee vergiftig, ik ontrouw ben aan mijn voorouders, ouders, de gemeenschap en de komende generaties. Ik zal mij inzetten om geweld, angst, boosheid en verwarring, in mijzelf en in de samenleving, te transformeren door een bewuste leefwijze. Ik ben me ervan bewust dat een dergelijk 'dieet' van het allergrootste belang is voor mijn eigen transformatie en voor de transformatie van de maatschappij.

Doelloosheid, de deur naar bevrijding
Marcel Geisser

Dit is een vertaald fragment uit een lezing van Marcel Geisser, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, die hij op 27 februari 2000 in Nederland gegeven heeft in het kader van de cursus Basisboeddhisme.

Het is voor mij enorm behulpzaam om helder voor de geest te houden hoe de Boeddha zijn onderricht aanpakte. Hij begon met het overdragen van de Vier Edele Waarheiden: er is lijden, er is een oorzaak van het lijden, er is een einde aan het lijden, en er is een pad waarlangs we van het lijden naar het einde van het lijden kunnen komen. Het helpt me echt om me dit steeds weer te binnen brengen, vooral als mijn gedachte allerlei zijpaden inslaan. Als je op een gegeven moment niet meer weet waar je naar op zoek ben, kan je teruggaan naar deze hele fundamentele vraag: wat leerde de Boeddha ons nu eigenlijk? De Boeddha


Haus Tao



leerde ons: er is lijden en er is een einde aan het lijden. Als ik me dat realiseer weet ik weer waar ik naar op zoek ben. Wil ik een beroemde leraar worden? Wil ik meer weten van een uitheemse, zeldzame meditatietechniek? Wil ik een grote sangha om me heen verzamelen waar iedereen ter wereld van gehoord heeft? Wil ik ontsnappen uit m'n gezinsleven? Wil ik alleen maar rust aan m'n hoofd? Dus ga ik terug naar de vraag: wat wil ik nu eigenlijk echt? En het antwoord van de Boeddha is: ik wil leven zonder lijden, ik wil vrij zijn.

En als we dit vergeten kunnen we doen wat in veel spirituele tradities gebruikelijk is: we kunnen de dood om advies vragen. Net als in de Indiaanse of shamanistische tradities kunnen we aan onze dood vragen: wat zal ik doen met de rest van mijn leven? Het antwoord is bijzonder duidelijk: ik wil meer in vrijheid, in vrede, in harmonie leven. Dus is de volgende vraag: hoe kan ik dat bereiken? Gisteren had ik het erover dat, als we een goed hulpmiddel vinden, dit zelfde hulpmiddel vaak op een gegeven moment een obstakel wordt. Hetzelfde geldt voor ons streven, ons verlangen naar bevrijding. Al ons gestreef naar bevrijding wordt op een gegeven moment juist een hindernis om in vrede te zijn. Er zijn stromingen in het Boeddhisme die hiervan gebruik maken. Onze school, in de Rinzai-traditie van meester Lin Chi, staat bekend als de school van de extreme, intense pogingen om met alle vermogens en alle energie die iemand in zich heeft het doel van nirvana, van vrede te bereiken. Alles wat iemand aan ambitie in zich had werd gebruikt als Upaya, geëigend middel. Dit wordt in Japan veel toegepast. Daar krijgt je een koan, een moeilijke vraag die je niet kan beantwoorden met je gewone intellect. Bijvoorbeeld: als je in je handen klapt hoor je een geluid. Wat hoor je als je met één hand klapt? Gek hè? Dus doe je je best een antwoord te vinden, je mediteert, je werkt je een ongeluk, je gaat naar je leraar die je op je kop geeft en zegt: je begrijpt er niets van, ga zitten! Dus doe je nog meer je best, en nog meer. En op een gegeven moment dringt het tot je door: dit is volslagen onmogelijk! En op dat moment geef je het op. En het gebeurt vaak dat op dat moment de vrede in je neerdaalt.

Denk aan het verhaal van Ananda. Ananda was een leerling van de Boeddha die heel dicht bij hem stond. Hij was zelfs familie van hem, en daarom had hij een speciale positie. Hij was de persoonlijke dienaar van de Boeddha. Hij onthield letterlijk alles wat de Boeddha zei, en kende alle lezingen die de Boeddha in zijn lange leven gegeven had uit zijn hoofd. Maar hij medi-

teerde niet. Hij dacht: dat heb ik niet nodig, ik sta zo dicht bij de Boeddha, dat is meer dan genoeg. Toen de Boeddha gestorven was belegden de monniken de eerste bijeenkomst van de Raad. Zij vroegen zich af hoe ze moesten uitmaken wie wel en wie niet deel van de Raad mocht uitmaken. Alle wijze Arahats zeiden: laten we zeggen dat je alleen mag komen als je de verlichting bereikt hebt, anders komt iedereen. Dat was een goed idee: breng iedereen die verlicht is en een bepaalde mate van realisatie bereikt heeft bijeen, dan heb je gegarandeerd een goede bijeenkomst. Maar toen realiseerden ze zich dat de belangrijkste persoon Ananda was, omdat die alles wat de Boeddha ooit gezegd had uit zijn hoofd wist. Wat nu? Ze dachten: als we hem toestaan te komen wil iedereen die nog niet verlicht is ook komen. Er zit maar één ding op: hij moet ook verlicht worden, en hij heeft nog één week om dat voor elkaar te krijgen. Ze stuurden een delegatie naar Ananda met de boodschap: Ananda, zo zit het, dus schiet alsjeblieft op! Doe je best, en word verlicht!

Ananda oefende om alles in aandacht te doen, hij deed zitmeditatie en loopmeditatie. De dagen verstreken en er gebeurde niets. De laatste nacht was hij wanhopig en hij dacht: ik moet verlicht worden, dat is wat ze van me willen, en ik wil een goede vriend zijn. Dus zat hij om 12 uur te mediteren, langer nog, tot in de kleine uurtjes, het werd al een beetje licht buiten, en er gebeurde niets. Hij was wanhopig en dacht: het is niet gelukt, vandaag is de grote bijeenkomst en ik kan er niet bij zijn. Hij ging zitten, en ... het gebeurde, juist omdat hij ging zitten, het opgaf. Ineens realiseerde hij zich: het is er al. Ik hoef er niet ergens anders naar te zoeken, ik hoef er niet zo ontzettend m'n best voor te doen.

Dus je best doen en niet je best doen horen bij elkaar. Als je er maar één van de twee neemt gaat de ander verloren, je moet ze altijd samen nemen. Dat is een soort geheim. Als we zeggen: nou heb ik wel genoeg gemediteerd en geoefend om in aandacht te leven, ik heb alle soetra's gelezen en ik weet dat me inspannen niet goed is, ik ga in Samoa wonen … dat werkt dus niet. De meeste mensen zijn normaal gesproken niet verlicht, de één is misschien een beetje rustiger dan de ander. We moeten allemaal verder, maar hoe? Je enorm inspannen helpt niet, maar je helemaal niet inspannen helpt ook niet. Het is niet eenvoudig. Deze situatie verwijst naar wat we de Deur van Doelloosheid noemen: Apranihita. Doorgaan, voortdurend doorgaan, zonder te haasten, zonder spanning, zonder een: 'ik moet zo nodig'.

De Boeddha zei: misschien maken we een periode mee in ons leven waarin we in verwarring en onwetendheid rondtasten, en we streven dan naar wat meer harmonie. Daar is niets mis mee. De Boeddha deed dat zelf. Eerst zat hij voortdurend thuis, maar op een goede dag ging hij naar de stad. Hij zag zieke, oude, en stervende mensen, maar ook mensen die op een spiritueel pad waren, heiligen. Hierdoor kreeg hij het verlangen en de energie om vragen te stellen. Hij begon te zoeken en deed enorm zijn best, vijf jaar lang spande hij zich verschrikkelijk in, tot het uiterste. Er bestaan beelden van de Boeddha terwijl hij als een skelet zit te mediteren. Hij deed alles, maar dan ook alles om bevrijding af te dwingen, en natuurlijk gebeurde er niets. Hij was heel goed in concentratie, hij kon zich zo goed concentreren dat hij volledig stil werd. Maar zodra hij uit zijn diepe con-

centratie terugkwam was hij weer een doodgewoon mens – onbevredigd, onrustig, met alle normale problemen. Een totale inspanning hoorde bij zijn pad, maar op een gegeven moment zei hij: het werkt niet, en dat was ook een deel van zijn pad. Op het moment dat hij zei: dit brengt me nergens. Ik moet de vrede vinden temidden van alle onvrede, ik moet het geluk vinden temidden van een totaal ongelukkig zijn – op dat moment brak een uiterst belangrijk inzicht door.



Het was een moment van een diepgaande verandering: hij liep niet meer weg, en het symbool daarvan is dat hij onder de Boddhi-boom ging zitten. We zien twee periodes in zijn leven: de eerste is dat hij zijn huis verliet en een zwervende monnik werd, en de tweede is dat hij ging zitten. Dat gaan zitten is het uiterlijke symbool van een verandering in houding: 'ik ga niet verder zoeken, ik blijf hier zitten en zal alles wat opkomt recht in de ogen zien.' Jullie kennen het verhaal: alles kwam op, dingen die hem boos en ontdaan maakten, dingen die hem probeerden te verleiden … Mara. Hij was een man, en hij leefde in een bepaalde tijd, en de beelden die bij hem opkwamen hoorden daarbij. Daar moet je aan denken: wij leven in een andere tijd, dus ons verhaal is een beetje anders. Voor vrouwen is het verhaal misschien een beetje anders dan voor mannen.

Beatrice en ik hebben een aantal keren meegedaan aan een lange retraite in de Vipassana-traditie, en na één zo'n retraite kwamen we met de deelnemers bij elkaar om wat na te praten. We vroegen elkaar: hoe ging het bij jou, wat gebeurde er voor jou? Het interessante was dat de meeste vrouwen (niet allemaal!) met hun gedachten voortdurend bij kleren en koken en eten waren geweest. De meeste mannen waren met iets anders bezig geweest … Dus bevrijding is bevrijding van iets specifieks, geen bevrijding als abstractie. De vraag is dus opnieuw: bevrijding waarvan? Het is bevrijding van dat specifieke ding waardoor we lijden, waar we aan vasthouden. Als we ergens niet aan lijden hoeven we er geen aandacht aan te besteden of er trots over te zijn. Ik ben een niet-roker. Voor mij is het makkelijk om niet te roken, want ik heb nooit gerookt, dus waarom zou ik daar iets groots van maken? Dus moeten we kijken: waar ben ik niet vrij, waar houd ik vast, wat zijn mijn problemen? Bevrijding is altijd bevrijding van iets waar we nog niet vrij van zijn.

Dus in de vroege uren van die beroemde nacht zat de Boeddha met zijn niet-vrij zijn, met al zijn problemen. Hij accepteerde deze problemen totaal, hij liep er niet voor

weg. En dat is het grote geheim, daar gaat het om. Hij was niet meer in zijn hoofd aan het praten: waarom heb ik deze problemen? Hij hield zich niet meer met zijn kinderjaren bezig: waarom is mijn moeder zo jong gestorven? Ik ben lange tijd psychotherapeut geweest, en dat was goed. Maar op een gegeven moment komt er een diepe acceptatie: dit is mijn leven, mijn karma, dit is mijn achtergrond, dit zijn mijn voorouders. Je 'zit' ermee, je leeft ermee, en soms is dat niet makkelijk. Het draait om de allerdiepste aanvaarding van wie we zijn. Uiteindelijk komt het allemaal hier op neer: dit, alles wat nu is, dat is allemaal ik. Je kan op je kop gaan staan, maar op dit moment ben je misschien enorm hebzuchtig, of trots, of depressief of verdrietig of gelukkig. Dan gaat het om een diepe aanvaarding en liefde. Op dat moment ontspant de geest zich totaal, zo diep dat je je wel moet openen en je blik verruimen. Op het moment dat je zo ontspannen bent kan je niet maar een stukje zien, je moet wel ruimer gaan zien.

Dus als we zeggen: één van de deuren naar bevrijding is doelloosheid, moeten we dat op een intelligente manier opvatten. We moeten het niet oppervlakkig zien en zeggen: goed, ik heb dus de rest van mijn leven vakantie. We moeten er een hele wijze vakantie van maken, alleen zon is niet genoeg. Soms zeg ik aan het begin van een retraite tegen de deelnemers: zeg maar 'hoi' tegen elkaar, en dan begint je vakantie. Kunnen we op deze diep-ontspannen manier zitten en op deze diepgaande manier loslaten alsof we op de best denkbare vakantie zijn? De best denkbare vakantie: dat betekent wakker zijn, getuige zijn van wat er gebeurt. Tijdens een vakantie worden we geacht gelukkig te zijn. En intussen komt alles naar boven waar we geen zin in hebben. Dus niet streven is: zitmeditatie doen, loopmeditatie doen, en intussen zijn met wat hier en nu gebeurt.

Dit wordt ons door de Boeddha geleerd in de Anapanasati-soetra en de Satipatthana-soetra. De eerste gaat over ademen en de tweede over de vier fundamenten van aandacht. Als je deze soetra's goed leest, wordt het duidelijk dat de Boeddha nergens naar streefde. Hij zei dingen als: 'ik adem in en weet dat ik inadem, ik adem uit en weet dat ik uitadem. Mijn adem is oppervlakkig, en ik weet dat mijn adem oppervlakkig is.' Hij zei dus niet dat zijn adem diep moest zijn. 'Als mijn ademhaling diep is, weet ik dat hij diep is.' En hij zei: 'als er weerstand is, weet ik dat er weerstand is.' En: 'als er geluk is, weet ik dat er geluk is.' Hij zei nooit: 'ben je ongelukkig? Je moet gelukkig zijn!' Hoe word je echt gelukkig? Geluk is een werkelijke acceptatie van wat is. Niet steeds manipuleren, niet steeds weglopen, niet steeds: 'je moet!'

Als we ons tot meditatie verhouden zoals we ons meestal tot ons normale leven verhouden is dat erg jammer, want zo missen we het geschenk van de meditatie. Op school doen we allerlei dingen die we misschien niet fijn vinden. We moeten stil zitten, leren, ons best doen. We willen iemand worden, een beroep hebben, een graad halen. Meditatie moet niet net zo zijn. Er is geen graad in te halen. Misschien denk je: als ik maar genoeg mediteer, word ik op een gegeven moment een dharmaleraar. Misschien, misschien niet. En misschien is het niet zo interessant meer, als je een dharmaleraar wordt. De geest wil altijd iets dat er niet is. Dat is een valkuil.

Thich Nhat Hanh in Nederland

Voor de tweede maal dit jaar is Thich Nhat Hanh in Nederland, en weer zal hij een lezing geven in Den Haag. Hij zal in deze lezing aandacht besteden aan het Manifest 2000.

Being Peace

A Way to Practice Manifesto 2000

Lezing in Den Haag – 24 oktober 2000

Plaats: Dr. Anton Philipszaal, Spuiplein 150
Aanvang: 19.15 uur. Zaal open: 18.30 uur
Toegang: f 25
In verband met de te verwachten belangstelling is het raadzaam vooraf kaarten te bestellen. Na overmaking van f 25 op girorekening 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, o.v.v. 'Lezing oktober', krijgt u de toegangskaart en een routebeschrijving thuis gestuurd. De lezing zal in het Engels zijn.
Voor informatie kunt u bellen naar: 020 - 683 92 39.


Loopmeditatie in Veldhoven

Activiteiten in Nederland

Introductiecursus
Meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh
Maandagavonden, 25 september t/m 6 november

In een serie van zeven bijeenkomsten zal ingegaan worden op verschillende meditatievormen die door Thich Nhat Hanh onderwezen worden, waaronder de zitmeditatie, loopmeditatie binnen en buiten, ontspanningsmeditatie, werk-, eet- en theemeditatie. Ook wordt aandacht besteed aan het gebruik van gatha's (korte gedichtjes) en de klankschaal. De bijeenkomsten bestaan steeds uit een inleiding (waar mogelijk aan de hand van een lezing op video van Thich Nhat Hanh), oefening en uitwisseling. De cursus wordt afgesloten met een Dag van Aandacht op zaterdag 25 november.
Begeleiding: Eveline Beumkes
Data en tijd: 25 sept., 2, 9, 16 en 30 okt., 6 nov., van 18.30 tot 21.30 uur
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs, Amsterdam
Kosten: f 120
Opgave en info: Eveline Beumkes, 020-616 49 43

Wandelmeditatiedagen
Zondag 1 oktober 2000, 1 april 2001

Het Centrum voor Leven in Aandacht (Amsterdam) orgniseert zo nu en dan een wandelmeditatie-dag in de Kennemerduinen. We lopen van Overveen naar Parnassia en vandaar over het strand naar Zandvoort. Op de heenweg wordt in stilte gelopen en gedurende een gedeelte van de wandeling in loopmeditatietempo. Graag zelf een (bij voorkeur vegetarisch) lunchpakket meenemen. In verband met het weer geldt een voorbehoud. Bel daarom op de ochtend van de wandeling tussen 7.30 en 8.30 uur onderstaande contactpersoon.
Info: Chantal van den Bogaert, 020 - 664 76 28



Activiteiten in Nederland

Meditatiedagen
Zaterdag 21 oktober, zondag 26 november

Programma: zitmeditatie, loopmeditatie in het park, videolezing van Thich Nhat Hanh, gezamenlijke maaltijd in stilte, theemeditatie, en het uitwisselen van onze ervaringen rond de oefening om in aandacht te leven
Begeleiding: Eveline Beumkes
Data en tijd: zaterdag 21 oktober en 26 november, van 10.30 tot 17.00 uur
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs, Amsterdam
Kosten: f 25 tot f 45 (naar draagkracht)
Meenemen: een vegetarisch lunchpakket, voor koffie en thee wordt gezorgd
Opgave en info: Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43

Studiegroep over de Vijf Aandachtsoefeningen
5 zaterdagmiddagen

In januari 2000 zijn we in het centrum 'Leven in Aandacht' in Amsterdam begonnen met maandelijkse zaterdagmiddag-bijeenkomsten om de Vijf Aandachtsoefeningen te reciteren en persoonlijke ervaringen uit te wisselen. We hebben een nieuwe reeks bijeenkomsten gepland, die ook los bijgewoond kunnen worden. Extra leidraad is Thay's boek *For a future to be possible.*
De bijeenkomsten zijn bedoeld voor mensen uit het hele land die de Vijf Aandachtsoefeningen hebben aangenomen of voor wie de oefeningen een serieuze leidraad in hun leven zijn. De ervaring leert dat wie in aandacht leeft de oefeningen tegen komt, en dat wie met de oefeningen aan de slag gaat de aandacht verdiept. Toenemende en sterkere aandacht helpt ons om te stoppen, rust te nemen, tijd te nemen en ruimte te creëren voor onszelf en voor onze omgeving. Zo leveren we een bijdrage aan een stukje vrede in onszelf en in onze omgeving.
Begeleiding: Madelon Hooykaas
Programma: zit- loop- en zitmeditatie, het reciteren van de Drie Juwelen en de Vijf Aandachtsoefeningen, uitwisseling. Tijdens deze uitwisseling staat steeds één van de oefeningen centraal: in september de eerste, in oktober de tweede, enz
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs te Amsterdam
Data en tijd: iedere tweede zaterdag van de maand: 9 sept., 14 okt., 11 nov., 9 dec., 13 jan., van 15.00 tot 17.00 uur
Kosten: f 12,50 per bijeenkomst
Info: Madelon Hooykaas, 020-622 18 98

Activiteiten in Nederland

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig meditatiebijeenkomsten georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ervaring is niet nodig.

Alkmaar:

Eén zondag in de maand, van 9.30 - 14.30 uur, Dag van Aandacht, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 62 89
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07

Amsterdam:

Centrum voor Leven in Aandacht
* Elke ochtend (ook za+zo), 7.30 - 8.30 uur: zit- en loopmeditatie.
* Elke vrijdag, 19.00 - 21.45 uur, zit- en loopmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, uitwisseling.
* Op de maandagen van 25 sept. - 6 nov.: introductie cursus (zie blz. 18).
* Op andere maandagen, 19.00 - 21.00 uur, zit- en loopmeditatie en vervolgens een roulerend programma:
- of de Vijf Aandachtsoefeningen
- of diepe ontspanning en de Drie of de Vijf buigingen
- of Lezingen van Thich Nhat Hanh op video
* Eén woensdag in de maand, 18.00 - 21.00 uur, Lazy Evening met potluck-maaltijd: 18 okt., 15 nov., 13 dec., 17 jan., 14 febr. en 14 mrt. Info en opgave: Marieke Westerveld, 020 - 618 52 49
Algemene info/folder : Nelke van Heest, 020 - 616 66 25

Arnhem:

Eén zondag in de maand een meditatiebijeenkomst van 13.30 - 16.30 uur: 10 sept., 8 okt., 12 nov. en 10 dec. Daarnaast bekijken we video's van Thich Nhat Hanh, op nader te bepalen data.
Info: Jane Hulshoff Pol, 026 - 334 04 96

Bilthoven:

Elke vrijdagavond, 20.00 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Mariet Jonkman, 030 - 229 25 95

Eindhoven:

Elke donderdagavond, 20.15 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Rahel Ziskoven, 040 - 251 45 15

Activiteiten in Nederland

Haarlem:
Elke week een bijeenkomst, de ene week op dinsdag van 19.00 - 20.15 uur, de andere week op woensdag van 19.30 - 20.45 uur. Programma: meditatie, een tekst of een bandje van Thich Nhat Hanh, en uitwisseling.
Info: Carolien Balt, 023 - 551 59 22
en Didi Overman, 023 - 525 95 69

Leidschendam:
Elke week, van 20.00 - 22.30 uur, een bijeenkomst met ontspanning, zit- en loopmeditatie, het lezen van teksten en uitwisseling.
Info: Maaike van den Brink, 070 - 327 07 18

Nederhorst den Berg:
Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 tot 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93

Niel:
(vlak over de grens bij Nijmegen)
Elke 2e zaterdag van de maand, een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024 - 663 17 78.
en Felicitas Schlette, 00 - 49 - 2826 5039 of
00 - 49 - 2826 802092

Nijmegen:
Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst.
Op 28 okt. en 18 nov. van 13.30 - 16.30 uur.
Op 30 sept. en 16 dec. van 10.30 - 16.30 uur.
Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53
en Ellen Deimann, 024 - 360 16 23

Radewijk:
* Elke dinsdag, van 20.00 - 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
* Elke 2e dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 -16.00 uur.
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 65 50

Rotterdam:
Elke 14 dagen op donderdag, van 19.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Alex Westra, 010 - 476 52 15
en Marijke Köhler, 010 - 465 77 95

Activiteiten in Nederland

Schiedam:

* Elke 14 dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend van 10.00 - 12.00 uur, op woensdagochtend van 10.00 - 12.00 uur en op woensdagavond van 20.00 - 22.00 uur.
* Dag van Aandacht, 18 nov. van 10.30 - 16.00 uur.

Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010 - 426 59 73

Tilburg:

Eens per 3 weken, op maandag van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Kath. Universiteit Brabant.
Info: Rob de Groof, 013 - 505 12 69

Utrecht:

Eén zondag in de maand een Dag van Aandacht, 17 sept., 15 okt., 12 nov. en 10 dec. van 12.00 - 16.00 uur. Adres: Maliesingel 59, Utrecht (aanbellen op de onderste bel).
Info: Bart Boeve, 030 - 271 20 35 en Jopi Floor, 030 - 271 55 61

Zaltbommel:

Elke 14 dagen op maandag, 19.15 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst in Centrum Vuurvlinder, Heerewaarden (bij Zaltbommel). Wil je meerijden vanaf station Zaltbommel, bel even met Jan.
Info: Rochelle Griffin, 0487 - 57 33 15 (ma. t/m vr.: 9.00 - 9.30) en Jan Boswijk, 0418 - 56 16 60 (ma. t/m do.: 19.00 - 19.30)

Zoetermeer:

Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 - 22.00 uur, zit- en loopmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27



Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je hebt er behoefte aan om met anderen te mediteren, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in Nederland

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

Op de eerste zondag van de maand komt de Vlaamse sangha in Antwerpen bijeen voor een Dag van Bewuste Aandacht. Deze bijeenkomsten hebben een tweeledig doel. Het eerste is, kennis maken met het onderricht van Thich Nhat Hanh dat ingebed is in de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en ook in onze eigen tradities. Het tweede, onze eigen ervaringen en omstandigheden bevragen tegen de achtergrond van dit onderricht. In een atmosfeer van respect, begrip, inzicht en medevoelen krijgen we mogelijkheden om de helende krachten in onszelf en elkaar tot werkzaamheid te brengen. We leren om met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor elkaar.
Wie het verlangen heeft om in een groep in aandacht te leren leven en een beetje ervaring heeft met meditatie is hartelijk welkom. Als je voor het eerst komt graag even een seintje!
Plaats: Van Schoonbekestraat 39, Antwerpen
Tijd: 3 sept., 1 okt., 5 nov., 3 dec., 7 jan., 4 febr., 4 maart, 1 april, 6 mei, 10 juni, steeds van 10.15 tot 16.00 uur
Kosten: 100 Bef
Meenemen: vegetarisch lunchpakket (voor drinken wordt gezorgd), meditatiekussen of -bankje, dekentje, binnenhuispantoffels
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98

Plaatselijke groepen in België

Antwerpen: Elke tweede en vierde donderdag van de maand meditatiebijeenkomst van 20.00 - 21.30 uur.
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98

Gent: Eén zondag in de maand, 10.00 - 16.00 uur, Dag van Aandacht, met studie en beoefening van de Anapanasati Soetra.
Info: Yu Wei Wun, 09 - 233 01 55

Lembeek: Op maandag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel De Geest, 02 - 361 13 37

Leuven: Meditatiebijeenkomsten volgens afspraak.
Info: Lut Peeters, 016 - 60 96 34

Olen: Twee keer in de maand op donderdag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Jan Verheyen, 014 - 22 35 87

Overige activiteiten

Zenkluizen in de Eifel

In de Eifel (150 km ten zuiden van Maastricht), ligt het lekenklooster Zenkluizen, opgericht door Judith Bossert, een Nederlandse dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing.

Iedereen kan hier terecht voor een privé-retraite in één van de kluizen. Er worden ook regelmatig meditatieweekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).

Info: Judith Bossert, 00 - 49 - 655 94 67;
Fax 00 - 49 - 655 913 42
Email: zenklausen@t-online.de
Website: www.zenklausen.de



Zenkluizen

Intersein -Zentrum für Leben in Achtsamkeit Haus Maitreya

In Beieren (Duitsland) is in mei 1999 Haus Maitreya geopend, waar een kleine residentiele sangha het dagelijks leven deelt met mensen die met hen het leven in aandacht willen oefenen. De leiding is in handen van en Helga en Karl Riedl en Karl Schmied, allen dharmaleraar/lerares in de traditie van Thich Nhat Hanh. Het dagprogramma komt overeen met dat van Plum Village, waar Karl en Helga enkele jaren de leiding hadden in de Lower Hamlet. Er worden ook regelmatig retraites georganiseerd (onder meer rond Kerst en Oud en Nieuw).

Info: Karl en Helga Riedl, 00 - 49 - 855 892 02 52 of Carolien Balt, 023 - 551 59 22
Email: intersein.maitreya@t-online.de

Boeddhistisch meditatiecentrum Haus Tao

Marcel Geisser, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, en zijn vrouw Beatrice, eveneens leerlinge van Thich Nhat Hanh, zijn de initiatiefnemers en begeleiders van Haus Tao in Zwitserland. Zij bieden een rijk programma van retraites en cursussen. Daarnaast is het mogelijk bij hen individueel in retraite te gaan.

Info: 00 - 41 - 7 - 888 4 83
Email: info@haustao.ch
Website: www.haustao.ch

Plum Village programma overzicht

Bezoek aan Plum Village

Wie Plum Village wil bezoeken kan er bijna het hele jaar terecht. Als Thich Nhat Hanh aanwezig is, geeft hij gewoonlijk twee keer per week een dharma-lezing. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (15 juli - 12 aug.) en enkele andere retraites is er een speciaal programma, waarin hij vaker een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video.

Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap. Het normale dagprogramma, op dagen dat er geen lezing is, is (onder voorbehoud) als volgt:

05.00 - wakker worden
05.20 - lichaamsoefeningen (individueel)
05.45 - zitmeditatie / soetrarecitatie
07.30 - ontbijt
08.30 - werkmeditatie
11.00 - loopmeditatie buiten
12.00 - lunch en vrije tijd
15.00 - dharmadiscussie / andere activiteit of tijd voor individuele oefening of studie
17.00 - zitmeditatie en soetrarecitatie
18.30 - avondeten en vrije tijd
22.00 - bedtijd. Stilte tot de werkmeditatie op de volgende dag.

Elke week is er ook een zogenaamde 'lazy day': een dag zonder programma.

Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmeditatie geen centrale plaats in; de oefening daar is er op gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen. Op die manier kunnen we de hele dag door mediteren: terwijl we eten, lopen, werken en terwijl we samen van een kopje thee genieten. Alle deelnemers worden uitgenodigd om te helpen met dagelijkse werkzaamheden als koken, schoonmaken en afwassen, als een vorm van meditatie.

De winterretraite

De winterretraite (omstreeks 15 nov. - 15 febr.) komt overeen met de traditionele 'regenretraite', die al sinds de tijd van de Boeddha bestaat en drie maanden duurt. Tijdens deze retraite kwamen de nonnen en monniken op een bepaalde plek bij elkaar om onderricht te ontvangen en om samen hun oefening te verdiepen. De winterretraite is dus een retraite voor de kloosterling, in tegenstelling tot de zomerretraite en andere retraites, die in Plum Village speciaal voor leken georganiseerd worden. Maar leken die hun oefening willen verdiepen en die tijdens de winterretraite samen met de nonnen en de monniken willen oefenen zijn van harte welkom. En in de tijd rond Kerst en Oud en Nieuw is alles erop ingesteld om juist de leken een zinvolle viering van deze hoogtijdagen te bieden. U kan in deze periode ook uw kinderen meenemen.



Twee nonnen in Plum Village

Plum Village programma overzicht

Praktische informatie

Plum Village bestaat uit een aantal vestigingen ('hamlets') die op enige afstand van elkaar liggen: de Upper, Lower en de New Hamlet, en daarnaast een aantal kleinere hamlets. De belangrijkste adressen en telefoonnummers staan hiernaast vermeld. Op de Website van Plum Village (www.plumvillage.org) staat de meest recente versie van de inschrijfformulieren en de bijbehorende informatie.

De minimale verblijfsduur is een week. De kosten zijn f 400 (slaapzaal) à f 600 (2-persoons kamer) per week. Wie geen week kan blijven, kan aan het weekendprogramma meedoen: vrijdagavond t/m zondagmiddag.

Mannen verblijven in het algemeen in de Upper Hamlet (bij de monniken) en vrouwen in de Lower of New Hamlet (bij de nonnen), maar paren kunnen samen leven en oefenen. In de zomerretraite en in de tijd rond Kerst en Oud en Nieuw kan u uw kinderen meenemen.

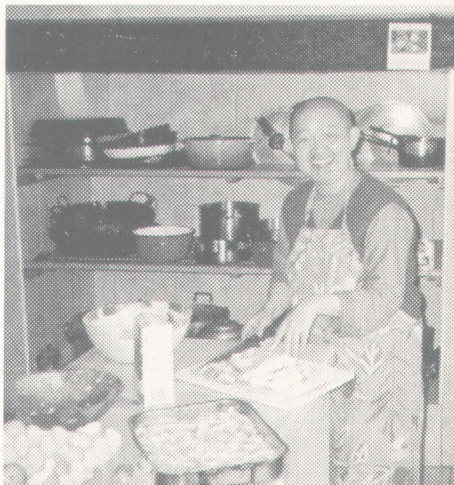
Men kan alleen op vrijdag aankomen of vertrekken; zonodig wordt men van/naar het station (Ste Foy la Grande) gehaald of gebracht.

Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij Plum Village of bij de Stichting Leven in Aandacht, postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Ook kan het van de website van Plum Village gehaald worden (zie hiervoor). Wilt u meer informatie over Plum Village, dan kunt u bellen met: Mathilde Pieneman, 030 - 220 19 95.

voor vrouwen:
Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 947 540
fax: 00 - 33 - 553 947 590
email: lh-office@plumvillage.org

voor vrouwen en paren:
Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 556 616 688
fax: 00 - 33 - 556 616 151
email: nh-office@plumvillage.org

voor mannen en paren:
Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 584 858
fax: 00 - 33 - 553 573 443
email: uh-office@plumvillage.org



In de keuken in de Lower Hamlet


Nora en Rochelle

Uit Nora's laatje

Nora de Graaf is één van de eerste leerlingen van Thich Nhat Hanh in Nederland, en dharmalerares in zijn traditie. Voor de mensen die haar kennen is zij de moeder van de Nederlandse sangha. Toen ik haar vroeg of ze een bijdrage had voor de Klankschaal dook ze in allerlei laatjes met gedichtjes en tekstjes, waar ik vervolgens iets uit mocht zoeken. Ik heb twee dingen gekozen: een gedicht van haar eigen hand, en een fragment uit een biografie van Krishnamurti dat haar ooit zo getroffen heeft dat zij het heeft overgetypt, en dat hier vertaald wordt weergegeven. Ze heeft er voor deze gelegenheid een paar woordjes ter inleiding aan toegevoegd.

Stil – zijn

Nu we heel stil zijn
En niet spreken maar luisteren,
Kunnen we daarbuiten
De bomen van het bos horen,
De bomen horen fluisteren,
De bomen horen leven.

Maar het samen stil zitten
En niet spreken
Is niet genoeg.
Ook onze gedachten moeten zwijgen,
Ons niet meer afleiden
Van wat de bomen zeggen.

Maar het tot rust laten komen
Van onze gedachten,
Dat is niet genoeg.
Ook moet onze adem nog meegaan
Met de adem van de bomen,
Met het rustige, vanzelfsprekende leven.

Maar het regelen
van onze adem
Is niet genoeg.
Ook zal ons lijf natuurlijk moeten zitten,
Rechtop, in de juiste gespannenheid,
Net als daarbuiten de bomen.

Maar het lichaam natuurlijk,
In de juiste houding,
Is niet genoeg.
Ook alles wat we nog willen doen
Moet losgelaten worden
Als we willen horen wat de bomen zeggen.

Maar het laten vallen
Van onze dwanggedachten
Is niet genoeg.
Ook ons gevoel van verlatenheid,
Afgescheiden zijn, er niet bij horen,
Zal moeten vallen als de bladeren in het bos.

Maar het wegvallen
Van onze afzondering
Is niet genoeg.
Ook onze hang naar gezelschap
Moet worden afgelegd
Als we werkelijk de bomen willen horen.

Maar het wegvallen
Van ons verlangen naar een gezel
Is niet genoeg.
Ook onszelf moeten we loslaten,
Ons belang, ons zelfbeeld,
Als we het leven van de bomen zoeken.

Maar het loslaten en vergeten
Van onszelf, ons ik, onze functie,
Is niet genoeg.
Ook het zóéken moet nog verdwijnen,
Het verlangen en het willen …
Vanzelf.

In die vanzelf gekomen leegte
Is er geen afstand meer,
Geen boom, geen ik, geen Gij,
Alleen nog maar Dit! … en leven
In aandacht en waarheid;
In stilte.

Nora de Graaf

Geweld of geweldloosheid: het is aan/in ons

De volgende woorden verwijzen voor mij (Nora) naar ons aller verlangen naar vrede dat niet tot werkelijkheid wil worden omdat we vergeten onze eigen rol helder te zien. Ik wil ze jullie niet onthouden. Als het kan, doe er dan iets mee! Ze zijn opgetekend door een vriendin van Krishnamurti en komen voor in een biografie die zij schreef over deze bijzondere mens, die gedurende tientallen jaren door zijn wijze van wakker zijn, helder denken en vooroordeelloosheid een grote invloed gehad heeft op meerdere generaties. Daarin doet hij sterk denken aan Thich Nhat Hanh.

Op de avond van 30 januari 1948, toen we ons allemaal om Krishnamurti verzameld hadden in het huis van Ratansi Morani, was er telefoon voor Achyut. Hij kwam terug met een asgrauw gezicht. 'Gandhi is vermoord', zei hij. Voor een moment stond de tijd stil. Krishnamurti was heel stil geworden. Hij leek zich bewust te zijn van ieder van ons en onze reacties. Eén enkele gedachte kwam bij ons allemaal op: was de moordenaar een Hindoe of een Moslim? Achyuts broer Rao vroeg: 'Is er nieuws over de moordenaar?' Achyut zei dat hij het niet wist. We wisten allemaal wat er zou gebeuren als de moordenaar een moslim was. We stonden stilletjes op en verlieten één voor één de kamer.

Het nieuws dat Gandhi vermoord was door een Brahmaan uit Poona raasde door de stad. Je kon het opgeluchte gefluister van de Moslim-bewoners horen. Op 1 februari werd aan Krishnaji een moeilijke vraag gesteld: 'Wat zijn de echte oorzaken van Mahatma Gandhi's dood? Krishnamurti antwoordde: 'Ik vroeg me af hoe jullie reageerden toen jullie het nieuws hoorden. De echte oorzaak van Gandhi's te vroege dood ligt in jullie. De echte oorzaak zijn jullie. Jullie zijn groepsvormers, en daardoor bevorderen jullie de geest

van verdeeldheid: door bezit, door kaste, door ideologieën, doordat jullie verschillende godsdiensten, sekten, en leiders hebben. Zolang je jezelf een Hindoe, een Pars of een Moslim noemt, of God weet wat, moet dat wel conflicten scheppen in de wereld.

Uit: Krishnamurti – een biografie, door Pupul Jayakar

De toekomst begint nu

Dit was de titel van de lezing van Thich Nhat Hanh op 2 mei 2000 in Brussel.

Op 1 mei was het dan zover. Na vele weken van intense voorbereidingen mochten we Thich Nhat Hanh, samen met vijf monniken en acht monialen, voor enkele dagen in België verwelkomen.

De lezing op 2 mei met 1100 aanwezigen was een overtuigend succes. Alle medewerkers hadden het beste van zichzelf gegeven om Thay en zijn leerlingen een warm en kleurrijk onthaal aan te bieden. Het waren voor ons feestelijke dagen met Thay zo heel dicht bij. Hij toonde ons duidelijk zijn tevredenheid. Op woensdag 3 mei hadden we het grote voorrecht dat onze Staatssecretaris voor Ontwikkelingssamenwerking in naam van de Belgische regering het Manifest 2000 ondertekende.

Graag spreken wij onze dankbaarheid uit tegenover allen die op één of andere wijze dit bezoek zo mooi en onvergetelijk gemaakt hebben. De vruchten van Thay's boodschap en zijn liefdevolle aanwezigheid zullen nog lang en diep nawerken in velen van ons.

Odette Bauweleers

Mijn sanghagevoel

Een sanghagevoel krijg ik als ik samen met iemand niet over of voor de oefening maar met de oefening bezig ben.

Een sanghagevoel krijg ik als ik merk dat iemand aandachtig naar mij luistert als ik praat over hoe ik worstel met emoties en overweldigende gevoelens.

Een sanghagevoel krijg ik als ik hoor dat iemand aandachtig spreekt.

Een sanghagevoel krijg ik als ik zie dat iemand aandachtig ademhaalt en rustig blijft terwijl er van alles mis gaat tijdens een bijeenkomst.

Een sanghagevoel krijg ik als wij stoppen met praten omdat de klok luidt en we samen terug gaan naar onze ademhaling.

Een sanghagevoel krijg ik in het gezelschap van iemand die datgene wat Thay ons leert ook echt omzet in daden.

Een sanghagevoel krijg ik als ik één keer in de week of minstens één keer in de twee weken samen met dezelfde mensen in de meditatieruimte op een kussentje zit.

Nelke van Heest



Terug naar mijn wortels in Plum Village stijl

Als je graag zit- en loopmeditatie doet, doe dat dan, maar blijf in contact met je joodse, christelijke of islamitische wortels. Daarmee handel je in de geest van de Boeddha. Als je afgesneden bent van je wortels kun je niet gelukkig zijn.

Thich Nhat Hanh

Hoe ik contact kon houden met mijn eigen wortels en tegelijkertijd verbonden kon zijn met de (boeddhistische) leer van Thay was me niet duidelijk. Toen ik afgelopen jaar in Plum Village Phap Minh ontmoette, een pas ingetreden monnik die net als ik van Joodse afkomst is, was ik dan ook heel benieuwd hoe hij als boeddhistische monnik contact hield met de joodse traditie.

Voor hem gingen beide op een heel natuurlijke manier samen. Hij las traditionele joodse teksten naast boeddhistische. En hij wees me op de mogelijkheid om dat wat de Boeddha ons leert, vooral het leven in aandacht, binnen onze eigen traditie toe te passen. Mijn grootouders waren religieuze mensen, maar mijn ouders besteedden alleen aandacht aan de Joodse feestdagen en verdiepten zich verder niet in de religie. Zelf voelde ik de behoefte meer betekenis aan deze feestdagen te geven, en afgelopen zomer heb ik hier, tijdens een familiereünie in de Verenigde Staten, mee geëxperimenteerd.

Ter gelegenheid van het feit dat mijn neefje Gregory dertien werd, de leeftijd waarop een jongen in de Joodse traditie volwassen wordt, heb ik een nieuw ritueel bedacht als aanvulling op de traditionele bar mitzvah-ceremonie. Ik wilde hiermee stilstaan bij dit belangrijke moment in zijn leven en hem als jonge volwassene, samen met de familie, steun en begeleiding bieden. Ik vroeg alle aanwezige familieleden om een eigenschap uit te kiezen die voor hen persoonlijk veel betekende en die ze aan Gregory door wilden geven. Dat kon in de vorm van een gedicht, verhaal, citaat, lied, tekening, foto, enzovoorts. Het enige criterium was dat het uit het hart moest komen.

Zoals ik al zei, is mijn familie niet religi-



eus, en ook zijn ze niet gewend om bij de diepere betekenis van de dingen stil te staan, maar de ceremonie straalde de aandacht en eerbied uit die ik in Plum Village ervaar, en het was werkelijk een onvergetelijke gebeurtenis.

Terwijl de anderen bezig waren hun bijdrage voor te bereiden, veranderden Gregory's jongere broertje en ik de kamer met bloemen en kaarsen in een gewijde ruimte. We zochten, en vonden, op het

strand een prachtige stok die we versierden en die die avond als 'praatstok' zou dienen. De indiaanse rituelen, waaronder het gebruik van een praatstok, stonden veel dichter bij mijn familie dan de boeddhistische gewoonte om te buigen, waar ik in Plum Village aan gewend was geraakt. Het effect was hetzelfde.

Toen we allemaal in een kring zaten, opende ik de ceremonie door drie keer de bel uit te nodigen. Ik vroeg iedereen die iets wilde delen om de praatstok te pakken. Zo kon iedereen spreken zolang hij of zij wilde, zonder onderbroken te worden – iets heel nieuws in mijn familie!

Gregory zat op de ereplaats, met zijn vader en moeder aan weerszijde. Tijdens het meer formele gedeelte van de ceremonie, waarin iedereen deelde wat hij of zij had voorbereid, werden onder meer de volgende goede eigenschappen aan Gregory doorgegeven: dienstbaarheid, zorgzaamheid, respect, vreedzaamheid, trouw zijn aan jezelf, mededogen, eerlijkheid en betrouwbaarheid. De dingen die gezegd werden, kwamen werkelijk uit het hart, en we hoorden, vaak voor het eerst, wat ieder van ons werkelijk raakte en inspireerde.

Bijna iedereen stond verschillende malen op om de praatstok te pakken en er werden ontroerende en grappige voorvallen uit Gregory's dertienjarige leven verteld. Er werd gehuild, gebloosd, en veel gelachen. Eén verhaal in het bijzonder, verteld door Gregory's vader, maakte grote indruk.

Toen Gregory nog heel jong was zat hij eens samen met zijn vader in de auto. Zijn vader voelde zich die dag heel verdrietig over het overlijden van zijn vader. Er ontspon zich een gesprek dat ongeveer zo verliep: 'Pap, opa is niet dood'. 'Ja Greg, opa is gestorven, hij is wel dood.' 'Nee pap, hij is niet dood'. 'Greg, ik snap dat dit heel moeilijk voor je te begrijpen is, maar opa is echt dood. Hij is er niet meer, en hij zal nooit terugkomen. Dat moeten we gewoon aanvaarden.' Dit ging zo een tijdje door, tot Greg verduidelijkte: 'Pap, opa is niet dood, hij kan nooit doodgaan want hij leeft nog in jou en mij.' Toen realiseerde zijn vader zich hoeveel hij van zijn zoon kon leren.

Een ander hoogtepunt van de avond was toen Gregory's jongere broertje Ben de praatstok voor de derde keer pakte. Hij zei: 'Ik heb eigenlijk niets meer te zeggen, maar ...', en hij stond op en gaf zijn grote broer een dikke knuffel.

Tot slot zongen we, in Plum Village-stijl, een lied dat speciaal voor Gregory geschreven was. We besloten de ceremonie door nog één keer de bel uit te nodigen en hem vervolgens als verjaarscadeau aan Gregory te overhandigen. Die had er veel plezier in om met het stokje rondjes te draaien over de bovenrand en zo boventonen tevoorschijn te toveren.

Dit was zeker geen traditionele Joodse ceremonie, maar zowel de Joodse traditie als onze voorouders werden ermee geëerd. En het had betekenis voor mijn familie vandaag de dag. Het was de versmelting waarnaar ik gezocht had.

We hebben nog drie neefjes in de familie, en ik weet zeker dat dit ritueel nog drie keer herhaald zal worden.

Jane Hulshoff Pol

Ontbijten met Thay

Dit voorjaar maakte ik de laatste acht dagen van Het Oog van de Boeddha-retraite in Plum Village mee. Ik was blij verrast toen er werd meegedeeld dat de 'younger people' (onder de dertig) op vrijdagmorgen ontbijt zouden mogen hebben met Thay. Ik was benieuwd hoe dat zou zijn.

Die vrijdagmorgen aan het eind van de dharmalezing (in deze retraite al voor het ontbijt), werd ik al diep ontroerd door een stille geleide meditatie van Thay: we namen elkaars hand vast en voelden de vreugde van elkaars aanwezigheid, en dat we samen een sangha vormden; een sangha die ook bij ons zou zijn als we de wereld weer in zouden gaan.

Toen ik de kleine meditatiehal in de Lower Hamlet binnenkwam zag ik dat de kussens in een halve cirkel rond het kussen van Thay gegroepeerd waren. Langzaam druppelden de mensen binnen. Van de Nederlandse sangha waren behalve ik, Joost en Mathilde er. We aten in stilte ons ontbijt. Toen we klaar waren vroeg Thay wie het jongste was. Dat bleek een jongen van twaalf te zijn. En was er iemand van dertien? Zo ging hij alle mensen tot en met twintig jaar af, die mochten om de beurt opstaan en hun naam zeggen. Het ontspande de sfeer een beetje.

Thay zei vervolgens hoe fijn hij het vond om samen met jonge mensen te zijn. Hij zei dat hij zich jong bleef voelen omdat hij tot vandaag de dag altijd jonge mensen heeft onderwezen. Het viel me op dat Thay er ook echt jonger uitzag en dat hij genoot van onze aanwezigheid. Hij had zijn plechtige overkleed uitgetrokken en leek een jongere monnik. Hij stelde voor dat we zouden spijbelen van de wandelmeditatie om wat langer samen te kunnen zijn. We konden zuster Jina vragen de wandelmeditatie (die als volgende op het program stond) te begeleiden.

Vervolgens werd hij ernstiger en zei dat het belangrijk was dat jongeren regelmatig bij elkaar zouden zitten om hun lijden, hun weg daaruit, hun vreugden en hun aspiraties te delen. 'Is er hier een microfoon?' Ja, die is er. 'Ik nodig jullie uit om te delen wat er in jullie leeft', zei Thay.

Het werd stil, heel stil. Ik voelde mijn hart bonken. Was dit een uitnodiging van Thay om mijn lijden aan hem te vertellen? Iets wat ik eigenlijk al heel lang ten diepste had verlangd... Maar kon niet eerst iemand anders?? Het blééf stil... niemand durfde of wilde. Ik boog, niemand zag het. Thay, heel ernstig nu, herhaalde zijn vraag. Dan maar opstaan. Ik stond op, kreeg de microfoon, ging weer zitten. Ik trilde vreselijk, durfde alleen naar de microfoon te kijken en begon met onvaste stem. Die werd al snel stevig. Toen ik eindelijk naar Thay durfde kijken zag ik geen persoon, maar alleen liefde, volledig luisteren, diep begrip, één en al compassie. Het was een ongelooflijke ervaring, en het heelde iets heel diep in mij.

Nadat ik klaar was stak de één na de ander de hand op en kreeg de microfoon. Men vertelde over zijn of haar lijden, veelal een vastlopen in de huidige maatschappij, depressie en afschuw van vele aspecten in de samenleving. Sommigen hadden drugs gebruikt, sommigen groeiden op in steden met alleen maar beton, afgesneden van de natuur, in huizen met zes televisies die altijd aan stonden. Er waren mensen tussen die veel met geweld te maken hadden gehad (Amerika), met

de dood bedreigd waren geweest, of kanker hadden overwonnen. Echter, de meesten hadden de weg terug naar heling al gevonden en wilden zich inzetten voor een betere samenleving. Eén vrouw vertelde dat ze almaar aan haar carrière werkte en veel geld verdiende en dacht dat ze gelukkig was, totdat ze vanwege een rugklacht moest stoppen met werken, en door haar man kennismaakte met de sangha. Ze zei dat ze nu pas wist wat werkelijk geluk was.

Thay zat volledig stil en luisterde alleen maar. Ik heb nog nooit zo'n volledig luisteren gezien. Het bijzondere was dat wij allen, gesteund door zijn aanwezigheid, dit ook konden. Het voelde alsof ieder die zijn verhaal vertelde er helemaal mocht zijn, met al zijn zwakheden evengoed als met zijn sterke kanten. Het leek of wij allen aangesloten waren op een zelfde energiebron van luisteren en compassie, waarmee we elkaars verhalen omarmden in liefde, en naar mijn gevoel transformeerden in liefde en hoop. Ja ik voelde heel veel positieve energie en kracht om er met z'n allen voor te gáán, en de wereld een betere plek te maken. (Terwijl ik echt niet zo heel idealistisch ingesteld ben!). Het heelde een diep gevoel van eenzaamheid in mij dat ik sinds de middelbare school gevoeld had: al die jongeren om me heen die niets gaven om de natuur en de wereld en vooral voor zichzelf bezig waren. Hun eigen familie, vriendje of vriendinnetje, bankrekening, carrière, dat telde en alles daarbuiten moest het zelf maar uitzoeken, zeker als het niet vlot, knap en gezond was. Er waren dus veel jongeren die ditzelfde hadden gevoeld en het anders wilden!

Toen Thay voorstelde om ons best te doen deze energie van saamhorigheid en positiviteit onder jongeren te handhaven door het starten van drie jongerenpagina's in The Mindfulnessbell, besloot ik hieraan te gaan meewerken. Nederlandse jongeren die hier dan ook wat voor willen schrijven (stukjes, gedichten, grapjes, of tekeningen, strips) zijn dan ook welkom om het naar mij of Plum Village (zuster Steadiness) te mailen!

Mensen die Thay na het ontbijt de meditatiehal uit zagen komen, zeiden dat hij helemaal glunderde van blijdschap. Thay had niet alleen aan ons, maar wij hadden ook aan Thay positieve energie gegeven! Na dit ontbijt ontstond er een hele goede sfeer onder de jongeren die op dat moment in Plum waren, en heb ik nog een aantal fantastische dagen daar doorgebracht.

Floor van de Vliet

Floor stelt voor om in de Klankschaal een kinderpagina te beginnen. Dus, kinderen, hoe hebben jullie het gevonden om in Plum Village te zijn, of hoe vind je het om in stilte te eten? Mediteer je wel eens, hoe doe je dat en hoe vind je dat? Schrijf het op en stuur het naar Floor. Een tekening of iets anders inleveren mag natuurlijk ook.

En ouders, weten jullie bijvoorbeeld een mooi gedichtje om voor te lezen, of een liedje om samen met je kinderen te zingen, en dat in de sfeer van de oefening is? Stuur het ook op.

Appelweg 80, 3818 NN Amersfoort
033-463 81 43/463 74 37 (woongroep De Liaan)
Floor@afr.nl

Joggingmeditatie

In een ogenblik van overmoed en lichte euforie die soms met hardlopen gepaard gaat, dacht ik de 'joggingmeditatie' te hebben uitgevonden. Tot ik in Plum-village hoorde dat het daar ook werd beoefend. Dat is goed. De paden, waarlangs we zoeken, kunnen niet genoeg platgelopen zijn.

Bij het joggen komen allerlei gedachten bij me op, die ik zelf op dat moment erg origineel vond. Op de keper beschouwd zijn ze dat wellicht evenmin als de jogging-meditatie zelf, maar toch zou ik ze jullie willen meedelen.

Ik zeg nu 'joggen', zelf spreek ik meestal van 'lopen'. Maar Nederlanders verstaan onder lopen iets anders dan Vlamingen, en een loopmeditatie is dus iets anders dan een joggingmeditatie. De term 'hardlopen' klinkt dan weer wat hard, te prestatiegericht. 'Rennen' is te vluchtig, te gejaagd. Het woord 'joggen' heeft iets zacht en fris tegelijk.

Over zenboeddhisten lees ik dat hun ideaal er in bestaat geen gedachten te hebben. Ik ben nog aan het begin van een lange ren, want ik heb gedachten te over. Natuurlijk, een gemak van joggen is, dat als je ze even wilt kwijtspelen, je gewoon wat harder doordrukt. Je kan zo snel gaan, dat je de gedachten achter je laat. Achteraf blijken ze dan wel een binnenwegje genomen te hebben en staan ze je bij de aankomst op te wachten.

Gedachten zijn echter goed gezelschap als je alleen bent. We hoeven ze niet als indringers te zien die we moeten verjagen. We kunnen ze tot vriend maken. Want hoe hardvochtiger we ze buitensluiten, des te hardnekkiger ze zullen aankloppen, en ons uit onze slaap houden. Als we gastvrij zijn, worden ze geestig en creatief. We moeten wel meester blijven in ons eigen huis. Anders veranderen gedachten in gevoelens. Het worden rumoerige gasten, die erg te keer gaan en het onszelf en onze omgeving heel onaangenaam zullen maken. Hoe dan ook, omdat ik er vooralsnog niet in slaag mij van mijn gedachten te ontdoen, tracht ik er zo veel mogelijk mee te leven.

Een ander voordeel van joggen is, dat het nergens toe leidt. Je komt meestal op je vertrekpunt aan. Toch heb je een hele weg afgelegd. Hier ook is de weg het doel. De wijze waarop het gedaan wordt is belangrijker dan de snelheid of de afstand. Als we aandacht hebben bij het joggen, komen we vanzelf bij de ademhaling. Voor de jogger is de ademhaling brandstof. Hij is zich zeer bewust van de ademhaling. Daarom praten joggers weinig en gericht: 'Langs waar?', 'Niet te moe?', 'Je doet het goed, zeg!'. De zuurstof die de spieren nodig hebben, kan niet voor het praten worden gebruikt.

Maar eigenlijk komen we altijd bij de ademhaling terecht. We zoeken een rustpunt in een turbulente wereld. De ademhaling kan ons helpen die wereld te begrijpen. Wanneer we stilstaan bij de ademhaling, voelen we dat hij uit vier delen bestaat. Er is de inademing en de uitademing, maar daartussen liggen nog twee stops. Er zijn dus vier fasen: de inademing, de stop (met volle longen), de uitademing, en de stop (met lege longen). Deze twee stops zijn erg belangrijk voor de jogger. Want als hij één ding niet mag doen, naast teveel praten,

dan is het beginnen te hijgen.

Het spanningsveld tussen inademing en uitademing is het beeld van de wereld, die steeds in verandering is; de eerste waarheid van de Boeddha, en het einde van het sprookje waar ik vroeger in geloofde: '... en ze leefden nog lang en gelukkig.' Hoe lang en hoe gelukkig? Ook aan lang komt een einde. En wat komt er dan? Als wij rondom ons kijken, zien wij overal die spanning. In de natuur, tussen hoge- en lage drukgebieden, tussen eb en vloed, tussen krachten van aantrekking en afstoting in de mineralen, en in de strijd van planten en dieren om het voortbestaan. Het herstellen van een evenwicht tussen twee verschillende drukgebieden gaat vaak samen met storm en onweer, en een evenwicht is nooit blijvend.

Als men een mooi (zen)tuintje wil aanleggen, met enkel bloemen en keien, heeft men eerst het gras moeten omspitten, om plaats te maken. Maar voordien heeft iemand een boom moeten omhakken, zodat er gras zou kunnen groeien. Door het verwijderen van het gras is er nu meer voedingsbodem voor zaadjes van muurkruid en weegbree, en als men er niet voortdurend zorg voor draagt, zal in het volmaakte zentuintje weer gras opschieten en later een struik of een boom. In de samenleving zoeken mensen naar wat men een toestand van 'politieke en economische stabiliteit' noemt. Deze is niet vanzelfsprekend en permanent. Ook in ons eigen leven worden we geslingerd tussen verlangen en verzadiging. Als we te veel druk ondervinden, verlangen we naar rust. Als we vinden dat we te veel rust hebben, gaan we ons vervelen en hunkeren we naar een sensatie. Dat is het beginnen te hijgen.

Als een jogger naar adem hapt, zal hij nooit ver geraken. Het is niet nodig dat hij dan stopt. Zijn benen mogen blijven bewegen als het leven zelf. Maar hij moet wel even stilstaan bij zijn ademhaling. En in het bijzonder bij de twee stops tussen in- en uitademhaling. Zijn ademhaling is als een golf, met een top en een dal. Hij kan niet op de top en niet in het dal blijven, maar die momenten wel even vasthouden, om ze dan los te laten. Eens hij begint te hijgen, steekt er een storm op, die niet meer onder controle te houden is.

Hij loopt onverstoorbaar voort, bergop, bergaf. Het klimmen kost meer inspanning dan het dalen. Soms lijkt het dat er in de omloop meer hellingen omhoog dan omlaag zijn. Maar het punt tussen een helling omhoog en een helling omlaag is in wezen hetzelfde als het moment tussen een inademing en een uitademing. Als hij boven gekomen even inhoudt, zal hij niet te snel naar beneden hollen, en als hij beneden even inhoudt, zal hij gezwind naar de top rennen.

We hebben het parcours van ons leven nooit helemaal in de hand. Het lijkt een op en neer gaan tussen gelukkige en ongelukkige momenten. Daarbij gaan de momenten voorbij die zijn, noch gelukkig, noch ongelukkig.

Daarom ben ik tijdens het joggen dankbaar dat ik geleerd heb even stil te staan bij de ademhaling. Het ervaren van het vasthouden en loslaten van dat ene vergankelijke moment tussen inademing en uitademing in het hier en nu. Meer heb ik voorlopig niet, maar ook niet minder.

Karel De Geest

Overpeinzingen van een kersverse geheelonthouder.

Geïnspireerd door Thay en vele gesprekken in Plum Village vorig jaar zomer, en met een laatste duwtje in de rug van Gandhi (*My experiments with truth*) heb ik een paar maanden geleden besloten geen alcohol meer te drinken. Op de redenen hoef ik hier niet in te gaan, dat laat ik liever aan Thay over, maar ik vind het wel leuk om wat van mijn persoonlijke ervaringen met jullie te delen. Want deze ogenschijnlijk kleine verandering in mijn leven blijkt aan te voelen als een significante stap, veel meer dan bijvoorbeeld de beslissing om vegetariër te worden, die ik ruim een jaar geleden nam.

Ten eerste is het onbegrip bij mensen in mijn omgeving veel groter. De reacties zijn verbaasder, en in een enkel geval zelfs aanvallend, of juist erg defensief. Mijn beslissing om vegetariër te worden werd veel beter begrepen en maakte ook minder indruk, onder meer blijkend uit het feit dat dat soms nog wel eens vergeten wordt. Dat ik niet meer drink is blijkbaar zo ongewoon dat iedereen dat perfect onthoudt. Ik realiseer me ook dat ik wel een aantal vegetariërs ken, maar er in m´n hele vriendenkring geen enkele andere geheelonthouder rondloopt. Misschien toch niet zo raar dat ik me enigszins een buitenbeentje voel.

Verder lijken alcohol en 'gezelligheid' (toch al zo´n belangrijk begrip in Nederland!) onlosmakelijk verbonden. Gezellig een biertje drinken. Maar kan je ook gezellig een glaasje appelsap drinken? En is een etentje met Spa wel net zo gezellig als één met wijn? Ik merk dat ik me daardoor als niet-drinker wel eens een 'kill-joy' voel, ook al verwacht ik helemaal niet van


Picknick in New Hamlet

anderen dat ze mijn voorbeeld volgen.

Innerlijk heeft de beslissing om principieel niet meer te drinken meer gevolgen gehad dan ik had verwacht. Zo is mijn bewustzijn van de schizofrene houding in onze maatschappij tegenover drugs en alcohol ineens veel scherper geworden. Hoe is het mogelijk dat 'drugs' en alles en iedereen wat daarmee te maken heeft worden gecriminaliseerd, terwijl aan de andere kant de rol van alcohol als zo vanzelfsprekend wordt ervaren dat je als geheelonthouder als een soort van freak wordt gezien?

Doordat ik nu, in deze eerste paar maanden van mijn geheelonthouderschap, steeds min of meer gedwongen word om het onderwerp alcohol ter sprake te brengen zodra een vriend of bekende de fles wijn voor bij het eten wil gaan ontkurken, heb ik veel gesprekken die wat dieper op alcohol en alcoholgebruik ingaan. Wat me daarbij opvalt is hoeveel mensen persoonlijke ervaringen hebben met problematisch alcoholgebruik in hun directe omgeving. Ik ben ook ineens veel scherper gaan zien hoe vaak alcohol als 'middel' wordt gebruikt, om gevoelens te verdoven, om in slaap te vallen, om te ontspannen na een dag hard werken of om een persoonlijk gesprek te durven voeren, en hoe dat een zekere mate van afhankelijkheid schept en persoonlijke ontwikkeling in de weg staat.

Ook zie ik nu pas goed hoe ik zelf alcohol gebruikte als middel. Zo af en toe kan ik ineens verlangen naar een koel glas witte wijn. Als ik dat verlangen analyseer dan merk ik dat ´t niet zozeer de smaak van de wijn is waar ik naar verlang, maar dat gevoel van ontspanning, alsof de wereld plotseling zachter en makkelijker is geworden, waarin ik na een of twee slokken zo heerlijk weg kon zinken. Ik heb mezelf dus voor de gek gehouden door te denken dat ik alleen maar wijn dronk omdat ik het lekker vond. Een koel glas Ame (zo´n duur non-alcoholisch drankje) is ook lekker, en feestelijk, maar voor de ontspanning moet ik zelf zorgen en dat is natuurlijk ook precies zoals het moet zijn. Het afzien van alcohol heeft een vluchtweggetje afgesloten.

Samenvattend kan ik zeggen dat het geheelonthouderschap me veel stof tot nadenken heeft opgeleverd. Het is een fascinerend persoonlijk proces, waarvan ik niet alle facetten onder woorden kan brengen. Ik heb er veel van geleerd, niet alleen met betrekking tot alcohol, maar ook wat betreft de kracht van geloftes ('vows'), waar Gandhi zo veel gebruik van maakte. De gelofte schept volstrekte duidelijkheid, is je hoeder in gevallen van verleiding en stelt een duidelijke daad. Al met al is het verschil tussen 'bijna niet drinken' en 'helemaal niet drinken' veel groter gebleken dan ik ooit had kunnen vermoeden.

Evelyn van de Veen

Gedichtje

In de ochtendkrant
de wereldvoedselschaarste –
Mijn ontbijt staat klaar.

Magda Heesen-van den Hemel

Geëngageerd boeddhisme

De term 'geëngageerd boeddhisme' is eigenlijk dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, weet hebben van wat zich afspeelt in ons lichaam, in onze gevoelens, onze geest en in de wereld. Als je wakker bent kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zo niet, dan is het geen boeddhisme.

Thich Nhat Hanh

De Vietnamprojecten

Het ideaal dat Thich Nhat Hanh van jongs af aan voor ogen heeft gestaan is om het boeddhisme in zo'n vorm te gieten dat het de mensen van deze tijd iets te bieden heeft; een boeddhisme dat aansluit bij de huidige noden en behoeften en dat maatschappelijk betrokken is. Zijn inzet voor het Manifest 2000 is daar slechts één uiting van.

Achtergrond

In *In de Geest van Liefde* beschrijft hij een gesprek dat hij op vierentwintigjarige leeftijd had met een jonge non die dit ideaal met hem deelde: 'Die dag dronken we samen thee en praatten urenlang over de dharma. We hoorden tot de eerste generatie monniken en nonnen in Vietnam die een westerse opleiding genoten hadden. Meer dan wat ook wilden we onze landgenoten tijdens de oorlog helpen. Maar er was al eeuwen niets veranderd in de leer die de boeddhistische instellingen boden. We wilden vrede, verzoening en verbroedering in de maatschappij tot stand brengen, en het frustreerde ons heel erg dat onze leraren het daar nooit over hadden. Iedere traditie moet van tijd tot tijd vernieuwd worden om aan te kunnen sluiten bij actuele vragen en problemen. Er moet ook ruimte zijn om binnen een traditie dingen te doen die vernieuwing mogelijk maken.

Ik woonde met vijf andere jonge monniken in een boeddhistische tempel even buiten Saigon. We hadden het boeddhistische instituut in Hue verlaten omdat we voelden dat we daar niet de dingen leerden die we nodig hadden. Ik gaf een boeddhistisch tijdschrift uit in Saigon en we leefden van de inkomsten daaruit. We gingen naar de universiteit en bestudeerden onder meer westerse filosofie en wetenschap omdat we er vast van overtuigd waren dat deze onderwerpen konden helpen het boeddhisme in ons land nieuw leven in te blazen. Om de leer van de Boeddha op zo'n manier te kunnen brengen dat hij begrijpelijk is voor de mensen, moet je de taal van je tijd spreken.

Uit ons gesprek bleek dat we beiden hetzelfde ideaal hadden. Zij had al aan een andere non voorgesteld om een centrum op te zetten dat veel weg had van waar wij met zijn zessen mee bezig waren. Ik vertelde haar dat ik monniken en nonnen in de toekomst graag op scholen zag werken, dat ik graag zou zien dat ze medische centra op zouden zetten en dat meditatie voor hen samen zou gaan met het helpen van mensen; dat ze niet alleen maar over mededogen moesten praten, maar het ook daadwerkelijk in de praktijk zouden brengen. Dit is inmiddels werkelijkheid geworden. Er zijn nu monniken en nonnen in

Vietnam die prostituees helpen, straatkinderen onderwijs geven, en vele nadere vormen van sociaal werk doen ...'

Zuster Chan Khong, de naaste medewerkster van Thich Nhat Hanh, heeft een belangrijk aandeel gehad in het opzetten van dit soort projecten. Al in haar studietijd begon ze hongerlijdende kinderen in de sloppenwijken van Vietnams grote steden te helpen en inspireerde anderen hetzelfde te doen (zie haar autobiografie *Learning True Love*). Op die manier ontstond er in de loop der jaren een netwerk van helpers. Toen Thich Nhat Hanh in 1965 de *School of Youth for Social Service* oprichtte, bestaande uit studenten, monniken en nonnen die onder meer gebombardeerde dorpen op het platteland weer hielpen opbouwen, breidde dit netwerk zich nog verder uit.

Toen Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong tijdens hun verblijf in het westen te horen kregen dat ze niet meer naar Vietnam terug mochten keren en zich in Frankrijk vestigden, zagen ze kans het contact met hun medewerkers in Vietnam te onderhouden en langs die weg hun hulp aan de bevolking van Vietnam voort te zetten. Ze richtten een comité op om de vele weeskinderen die de oorlog dagelijks maakte te ondersteunen. In Frankrijk en andere landen (waaronder Nederland en België) zochten ze naar sponsors wier financiële hulp het mogelijk maakte dat een kind te eten had, naar school kon gaan en bij een familielid kon wonen. Later werd deze hulp uitgebreid naar zeer arme gezinnen waarvan de kinderen honger leden. Deze gezinnen ontvingen gedurende een beperkte tijd (meestal een jaar) financiële ondersteuning die hen in staat stelde zelf iets op te zetten waardoor zij in hun levensonderhoud konden voorzien. De nonnen, monniken en sociaal werkers van de *School of Youth for Social Service* hielden er toezicht op dat de hulp terechtkwam bij degenen die deze het best konden gebruiken.

De laatste jaren is er door de economische hervormingen wel het één en ander veranderd in Vietnam, maar grote delen van de bevolking leven nog in nijpende omstandigheden. Op het platteland, vooral in afgelegen gebieden, slagen veel boeren er niet in de eindjes aan elkaar te knopen en de kinderen moeten van jongs af aan meehelpen; geld om onderwijskrachten te betalen is er vaak niet. In de steden zijn veel kinderen dakloos. Zij zwerven over straat met vaak als enige uitweg criminaliteit en prostitutie. Daar komt bij dat de bevolking van Vietnam sinds 1975 meer dan verdubbeld is (van 30 naar 69 miljoen), wat betekent dat de helft van de inwoners op dit moment jonger is dan 20 jaar. Hoe de toekomst van Vietnam eruit ziet hangt sterk af van hoe deze kinderen opgroeien. Met het oog hierop hebben Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong hun op de jeugd gerichte projecten in Vietnam uitgebreid.

Naast deze projecten ondersteunen ze een aantal medische projecten, en wordt er na de overstromingen die frequent plaatsvinden in sommige streken van Vietnam, noodhulp geboden. Hieronder volgt een wat gedetailleerdere opsomming van de diverse projecten. Zie voor de manier waarop we vanuit Nederland en België de projecten kunnen steunen worden daaronder.

Geëngageerd boeddhisme

De projecten

Onderwijs en voedsel voor kinderen
Via sponsoring wordt er geld bijeengebracht om kinderen uit arme families naar een kinderdagverblijf of school te laten gaan, waar ze één voedzame maaltijd per dag krijgen. Honderden schoolklassen profiteren hiervan. Dit project kost ongeveer f 10 per kind per maand.

Opleiding
Kinderen van 15 jaar en ouder die bijzonder goed kunnen leren krijgen twee jaar lang een toelage van f 20 per maand om een beroepsopleiding te volgen.

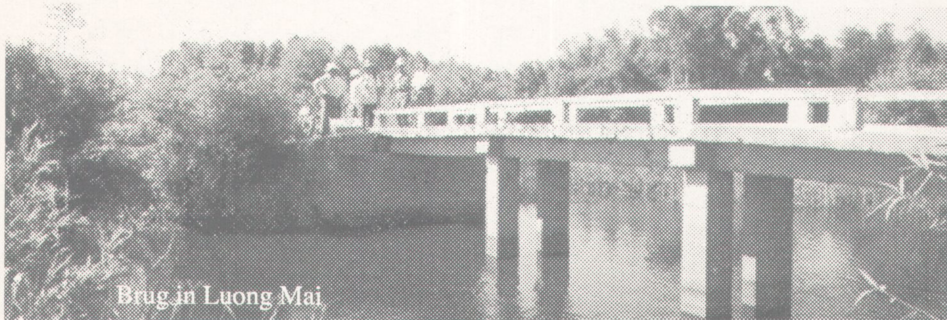
Sponsoring van leerkrachten
Naar schatting 15 miljoen kinderen leven in afgelegen gebieden waar geen onderwijs wordt gegeven. Leerkrachten die bereid zijn naar deze gebieden te verhuizen om daar onderwijs te geven wordt een klein inkomen (f 30 per maand) geboden. Op het ogenblik worden er zo'n 500 leerkrachten op deze manier gesponsord. Er is een enorme behoefte aan meer sponsors.

Bruggetjes
Er zijn een aantal bruggetjes gebouwd om scholen voor kinderen bereikbaar te maken.

Opbouwwerk
In zeven van de armste dorpen in de provincies Thua Thien en Quang Tri zijn zeer capabele sociaal werkers bezig met intensieve opbouwprojecten. Het doel is om de boeren te helpen op eigen kracht tot een minimaal vereiste levensstandaard te komen en hun hele levenswijze te verbeteren. Deel van het project is het zelf bouwen van scholen en kleuterdagverblijven.

Opvang voor kinderen in grote steden
In verschillende grote steden is er opvang voor kinderen van alle leeftijden. Deze opvangplaatsen, veelal verbonden aan tempels, richten zich met name op straatkinderen aan wie voedsel en onderwijs geboden wordt. Het kost ongeveer f 0,50 per dag om een kind te voeden.

Mobiele medische teams
In twee provincies zijn medische teams gevormd die rondreizen langs dorpen en gehuchten om de bewoners een minimale medische verzorging te bieden. De artsen en verplegers stellen hun diensten gratis ter beschikking, maar het vervoer en de medicijnen moeten bekostigd worden.


Brug in Luong Mai

Hulp aan lepralijders
Lepralijders leven vaak in erbarmelijke omstandigheden, in holen onder de grond, zonder de meest basale benodigdheden en medische verzorging. In Hanoi is een team in het leven geroepen om hen hulp te bieden.

Noodhulp
In Vietnam vinden regelmatig ernstige overstromingen plaats waardoor vele gezinnen alles verliezen wat ze hebben en duizenden mensen in acuut levensgevaar komen te verkeren. Het zijn vooral de kloosters die de hulp organiseren. Monniken, nonnen en sociaal werkers trekken, soms met gevaar voor eigen leven, de noodgebieden in om dekens en voedsel uit te delen. Voor het benodigde geld zijn zij voor een groot deel aangewezen op giften uit het buitenland.

Het kenmerkende van de projecten is onder meer het volgende:

- het werk wordt louter door vrijwilligers (o.a. monniken/nonnen/maatschappelijk werkers) gedaan, die daar dus geen cent aan overhouden. Al het geld (zonder aftrek van kosten zoals salaris) komt dus terecht op de goede plaats van bestemming
- de projecten zijn vóór en dóór Vietnamezen: in Vietnam zelf wordt door onderwijzers en maatschappelijk werkers ter plaatse beoordeeld waar het geld het meeste nodig is en dus het beste besteed kan worden. Zij doen dit met liefde en aandacht.
- De uiteindelijke bedoeling van de projecten is om kinderen/mensen zelfstandig te maken. Dus niet alleen voedsel- en medische hulp geven, maar vooral investen in onderwijs.

Steun aan de Vietnamprojecten vanuit Nederland

De stichting Leven in Aandacht ondersteunt vanuit Nederland de activiteiten van Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong in Plum Village. Eén van de doelen van de stichting is om in Nederland financiële adoptieouders voor Vietnamese kinderen te zoeken.

Op welke manier kunt u ondersteuning geven?
Mogelijkheid 1 U kiest ervoor om één of meerdere kinderen direct te steunen. Met uw hulp krijgt het kind de mogelijkheid om naar school te gaan, en zo op den duur op eigen benen te kunnen gaan staan. Zo nodig wordt een deel van het geld aan eten besteed. U krijgt een adoptieformulier met het fotootje en de naam van het kind dat u ondersteunt. Dit kan al voor f 10 per maand per kind. Ook de omgeving van het kind, zoals familieleden, profiteren vaak van uw steun. Correspondentie met het ondersteunde kind is bij dit project echter niet gebruikelijk: van het geld van één postzegel kan een kind bijna een dag eten!
Mogelijkheid 2 U kiest ervoor om de projecten anoniem te steunen. U kunt een éénmalige gift doen of regelmatig een vast bedrag overmaken. In de Klankschaal staat regelmatig een verslag over de projecten.

Wie na het lezen van bovenstaande interesse heeft gekregen voor de projecten, kan contact opnemen met Heleen Verleur, 020-625 07 35 of heleenv@xs4all.nl

Geëngageerd boeddhisme



In de eerste helft van 2000 ontvingen we totaal f 20.244 aan giften voor de Vietnam Projecten, waarvan f 6.341 voor noodhulp na de overstromingen, en f 6.455 voor de financiële adoptie-kinderen. Alle donateurs van harte dank.

Giften aan de stichting Leven in Aandacht zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting onder de gebruikelijke voorwaarden.

Steun aan de Vietnamprojecten vanuit België

Sedert 1995 worden de sociale projecten in Vietnam van Thay en zuster Chan Khong ook door de Belgische sangha actief ondersteunt, en wel met name het eerste en derde hierboven genoemde project (onderwijs en voedsel voor kinderen, sponsoring van leerkrachten). Vanaf november 1999 wordt er ook geld voor noodhulp ingezameld. Hierover wat nadere informatie. Hebt U daarna nog vragen, neem dan contact op met
Odette Bauweleers, 03-257 25 98.

- Voor 2.300 Bef per jaar kunnen we een hongerig kindje één maaltijd per dag aanbieden. Tegelijk worden deze kinderen opgevangen in schooltjes waar ze onderricht ontvangen. In 1999 heeft de Belgische sangha op deze manier 125 kinderen ondersteund.
- Voor 8.950 Bef per jaar kunnen we het salaris van een leerkracht mee bekostigen. Deze leerkrachten zetten zich belangeloos in voor de hongerige kindjes. In 1999 zijn vanuit België op deze manier 4 leerkrachten ondersteund.

Voor deze twee projecten kunnen stortingen worden overgemaakt op rekening nr. 833-4629894-51 van HOKIVIET, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

- S.O.S. Overstromingen. In de maand november van het vorige jaar zijn we na de zware overstromingen in Centraal-Vietnam begonnen met het inzamelen van geld. Duizenden mensen zijn dakloos en hebben hun schamele bezittingen verloren. Onze solidariteit en steun is nog altijd heel hard nodig.

Giften voor dit doel kunnen gestort worden op rekening nr. 001-2657402-66 van Leven in Aandacht België, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Hierbij hartelijke dank aan de donateurs voor de bedragen die zij in dit jaar al hebben overgemaakt: er is al genoeg geld binnen gekomen om 85 nieuwe kinderen en 6 nieuwe leerkrachten te ondersteunen! Voor S.O.S. Overstromingen hebben we Bef 259 275 ontvangen.

Samen scholen herbouwen

Sinds de ernstige overstromingen van november '99 in Centraal-Vietnam wordt er in Vietnam flink gewerkt aan de wederopbouw van huizen en scholen. Hierdoor geïnspireerd geraakt, vatten de stichtingen Leven in Aandacht en Liên Dôi het plan op om samen te gaan werken bij het inzamelen van geld voor het herbouwen van scholen in de omgeving van Hue. In de vorige Klankschaal werd al vermeld dat er een mogelijkheid bestaat dat het Ministerie van Ontwikkelingssamenwerking het door ons ingezamelde geld zal verdubbelen in het kader van een speciaal subsidieproject met de naam KPA (=Kleine Plaatselijke Activiteiten). Wij wachten nu nog op een aantal specifieke gegevens vanuit Plum Village die wij in een gedetailleerde subsidieaanvraag moeten verwerken. Hoe meer gegevens we hebben, hoe groter de kans dat het geld verdubbeld gaat worden. Hopelijk kan de subsidieaanvraag binnenkort verstuurd worden, zodat we u misschien al in het volgende nummer van de Klankschaal kunnen berichten over deze inzamelingsactie en de eventuele verdubbeling.

Voor meer informatie:
Truong Thi Dieu De (Stichting Liên Dôi) 070 - 365 73 26
Heleen Verleur (Stichting Leven in Aandacht) 020 - 625 07 35

Gave bladeren bedekken beschadigde bladeren

Een mooi voorbeeld van geëngageerd Boeddhisme is het project van Truong thi Dieu-De, die in 1980 op haar 28ste uit Vietnam naar Nederland gekomen is. Ze heeft een vol leven, met een gezin en een baan als maatschappelijk werkster, en toch ziet ze daarnaast kans om allerlei activiteiten te ondernemen waarvan de opbrengst naar diverse bestemmingen in Vietnam gaat. Om precies te zijn, ze is korter gaan werken om dat te kunnen doen. Dieu-De zegt dat ze hiermee begonnen is omdat het voor haar een manier is om in de praktijk te brengen wat Thay ons leert, en omdat het haar gewoon heel erg blij maakt iets voor anderen te kunnen doen. Het motto is: *La lanh dum la rach*, wat betekent: Gave bladeren bedekken beschadigde bladeren.

Ze werkt met een netwerk van vrienden en familieleden in Nederland en Vietnam, waardoor op hele flexibele wijze het geld precies op de goede plaatsen terechtkomt. Een paar voorbeelden:

- het geld gaat gedeeltelijk naar een aan-

tal nonnen in de buurt van Hue, die weeskinderen, melaatsen en mensen in afgelegen berggebieden ondersteunen.

● via een priester in het zuiden, in de streek van de Mangrove-bossen, worden zieke, oude en gehandicapte mensen geholpen.

● er gaat geld naar een aantal medicinale kruidentuinen. Zieke mensen die geen geld hebben kunnen hierdoor gratis geneeskrachtige kruiden krijgen, en tegelijkertijd wordt de traditionele geneeskunst in Vietnam ondersteund.

● een gedeelte van het geld gaat naar een project van de Wilde Ganzen. Het gaat om de renovatie van twee scholen die door de overstromingen van november 1999 verwoest zijn, en de bouw van twee nieuwe kleuterscholen. De Stichting de Wilde ganzen verdubbelt het binnengekomen geld (U kan dit project ook steunen door geld over te maken op gironummer 40 000 van de Wilde Ganzen, Hilversum, onder vermelding van 'Scholenactie Vietnam'.)

Eén van de activiteiten waarmee Dieu-De geld inzamelt is een cateringbedrijfje. Ze runt dat samen met een aantal andere Vietnamese vrouwen, allemaal ware keukenprinsessen. Ze koken op verzoek heerlijke vegetarische of niet-vegetarische maaltijden. Een aantal van ons hebben hun kookkunst leren kennen toen zij in ons centrum in de Van Walbeeckstraat in Amsterdam voor ongeveer 40 mensen een compleet driegangen-diner met diverse hoofd- en bijgerechten op tafel getoverd hebben – in volle aandacht, in een uitstekend humeur, en zonder zich er ook maar iets van aan te trekken dat ze niet meer



dan een piekklein keukentje ter beschikking hadden en eigenlijk iedereen in de weg liep. Dus: wil je jezelf en je vrienden eens laten verwennen, en op die manier ook nog een aantal waardevolle projecten in Vietnam ondersteunen, bel dan met Dieu-De.

Een andere activiteit is het samenstellen van een serie boekjes, getiteld West en Oost ontmoeten elkaar, die ze in eigen beheer uitgeeft. Er zijn drie deeltjes klaar: het eerste gaat over Dieu-De's jeugd in Vietnam, in het tweede heeft zij een aantal Zen-anekdoten verzameld, en in het derde vertelt zij over haar ervaringen in Plum Village en gaat ze in op de communicatie tussen mensen uit het oosten en het westen. Het vierde deeltje is in de maak, en zal over meditatie gaan. Ieder deeltje kost f 15. Bestellen kunt U bij Dieu-De.

Truong thi Dieu-De, tel. 070-365 73 26

Oproepjes

Wie vervangt Fred?

Fred den Ouden heeft jarenlang de administratie gedaan voor de Stichting Leven in Aandacht en de Stichting Vrede Leven. Nu zou hij dit werk graag aan iemand anders overdragen. Hebt u tijd (ongeveer een half uur per dag in gewone tijden, maar bij speciale gelegenheden, zoals een bezoek van Thay, veel meer), en enige ervaring met de computer, en wilt u zich op deze manier voor de Stichting inzetten, belt u dan met Fred. Hij kan u wegwijs maken en u de nodige computervaardigheden bijbrengen.

Fred's werkzaamheden kunnen ook opgesplitst worden en door verschillende personen worden overgenomen.

Fred den Ouden, 020 - 612 27 43,
fdo@xs4all.nl

Centrum voor Leven in Aandacht te huur

Het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam (vlak bij het Surinameplein) is per dagdeel te huur voor f 60. Er zijn twee ruimtes, een voorruimte met een eenvoudig keukentje, en een meditatieruimte ('zitruimte' voor ongeveer 15 mensen). De ruimte is geschikt voor (uiteraard!) meditatie, therapiesessies, gespreksgroepen en andere activiteiten die passen bij de sfeer van aandacht die we in het centrum willen scheppen.

Informatie bij Eveline Beumkes, tel. 020-616 49 43

Meditatiegroep Opwijk

Interesse om samen te mediteren in de regio Opwijk-Merchtem-Wemmel (België)?

Bel Lieven Stevens, 052 - 37 67 16

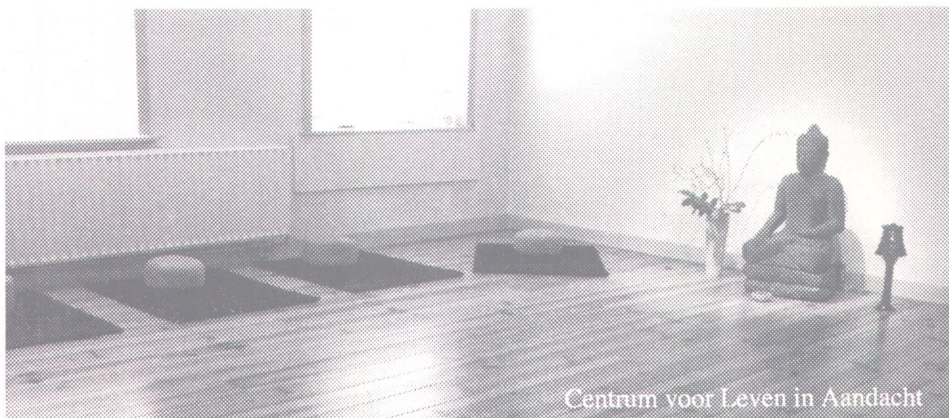
Meditatiegroep Den Haag

Wie heeft er zin om een sanghagroep te vormen in Den Haag?

Bel Marianne Schade, 070 - 358 68 56

Carpoolen

Ik probeer nog steeds vraag en aanbod wat betreft vervoer naar Plum Village bij elkaar te brengen. Meld je aan! Tot nu toe hebben zich alleen mensen gemeld die graag met iemand mee willen rijden, dus, **autobezitters** die richting Plum Village rijden: **ook voor jullie is deze carpoolorganisatie bedoeld**. En bedenk: je kan



Centrum voor Leven in Aandacht

degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.

Jaap van der Laan, 0521-514 937,
jjep.vander.laan@hetnet.nl

Tweedehands boeken gezocht

Ik zou erg blij zijn als ik de volgende boeken tweedehands zou kunnen kopen:

- Majjhima Nikaya (alle teksten van de Boeddha, voor zover ik weet alleen in het engels te krijgen). Maximaal f 75.
- Thich Nhat Hanh, Old Pad, White Clouds. Maximaal f 25.

Als je me aan deze boeken kan helpen, bel of e-mail me dan:

Margriet Versteeg, 0575-530 843,
margrietversteeg@hetnet.nl

Samenleven

Ik ben na tien jaar Engeland en twee jaar zwerven weer in Nederland neergestreken. Dat wil zeggen: ik ben in Nederland, maar ik heb elke twee weken een nieuw adres, omdat ik nog geen vaste woonruimte heb. Ik wil graag in (de omgeving van) Amsterdam wonen, en het liefst met andere mensen samen, in een soort van woongroepverband. Het lijkt me erg leuk om dit te doen met mensen die ook in Thay geïnteresseerd zijn, zodat we het samenleven door zijn ideeën en suggesties kunnen laten inspireren. Daarbij gaat het me niet om een soort van kloosterleven! Voor mij is een woongroep een groep(je) van zelfstandige volwassenen en hun eventuele kinderen, die binnen hun woonruimte een aantal gemeenschappelijke ruimtes hebben en besluiten bepaalde zaken gezamenlijk te doen (zoals bijvoorbeeld een paar keer per week samen eten) en op die manier een gemeenschap creëren, die, afhankelijk van wat men precies wil en verwacht, meer of minder hecht kan zijn.

Als je interesse hebt, of mensen kent die interesse hebben in deze vorm van wonen, neem dan contact met me op. Ik vind het ook leuk om te horen van mensen die ervaring hebben met het leven in woongroepen. En mocht je tips hebben voor het vinden van woonruimte (hetzij voor mij, zodat ik in elk geval een vast dak boven m´n hoofd heb, hetzij voor een groep) in (de buurt van) Amsterdam, dan houd ik me ook van harte aanbevolen!

Evelyn van de Veen, 06-10149951,
evdv@bigfoot.com.





Manifest 2000
voor een Cultuur van Vrede en Geweldloosheid

Omdat ik besef medeverantwoordelijk te zijn voor de toekomst van de mensheid, en vooral voor de kinderen van vandaag en morgen, verbind ik me om dagelijks, in mijn gezin, mijn werk, mijn naaste omgeving, mijn land, en het deel van de wereld waar ik woon

Al het leven te eerbiedigen

Ik beloof het leven en de waardigheid van ieder mens, zonder discriminatie en vooroordelen te eerbiedigen.

Geweld te verwerpen

Ik beloof actief geweldloos te handelen en geweld in al zijn vormen - lichamelijk, seksueel, psychologisch, economisch en sociaal - te verwerpen, vooral tegenover de meest misdeelden en kwetsbaren, zoals kinderen en jongeren.

Met anderen te delen

Ik beloof mijn tijd en materiële middelen ruimhartig te delen om een einde te maken aan uitsluiting, onrechtvaardigheid en economische onderdrukking.

Te luisteren om te begrijpen

Ik beloof de vrijheid van expressie en culturele verscheidenheid te verdedigen, en altijd uitwisseling en luisteren te stellen boven fanatisme, laster en afwijzing.

Zorg te dragen voor onze planeet

Ik beloof verantwoorde vormen van consumptie te bevorderen, evenals manieren van ontwikkeling die alle levensvormen respecteren, en het natuurlijk evenwicht op onze planeet beschermen.

Solidariteit opnieuw te ontdekken

Ik beloof bij te dragen aan de ontwikkeling van de gemeenschap waartoe ik behoor met volwaardige deelname van vrouwen en respect voor democratische beginselen, om zo gezamenlijk te komen tot nieuwe vormen van solidariteit.

Handtekening:... Datum.............................

Naam:... Leeftijd........ M / V

Adres...

Plaats.. Land................................





Als u wilt kunt u deze pagina losknippen,
de andere kant ondertekenen en invullen,
en in een gefrankeerde envelop opsturen naar:

Manifesto 2000 Unesco

P.O. Box 3

91167 Longjumeau

Cedex 9

Frankrijk

Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 12,50 per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van tenminste f 30 wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal gratis toegezonden.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.
Abonnees in België (en andere verre landen) betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost f 15 (275 Bef).

Zij kunnen dit overmaken op
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Van Schoonbekestr. 39
2018 Antwerpen.

Sluitingsdatum kopij voor het volgende nummer: 1 febr. 2001. Kopij het liefst aanleveren per email of op een floppie. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

Redactie: Sietske Roegholt
Carolien Balt
Floor van de Vliet

Redactieadres: Sietske Roegholt
Veenendaalplein 65
1106 CP Amsterdam
Email: sietskeroegholt@hetnet.nl

Redactieadres kinderpagina:
Floor van de Vliet
Appelweg 80
3818 NN Amersfoort
Email: Floor@afr.nl

Redactieraad: Eveline Beumkes
Ronald de Brouwert
Nora de Graaf

Medewerker: Fred den Ouden

Illustraties: Anneke Brinkerink: 3, 22, 46
Judith Bossert: 24
Simon Chaput: 1
Jan van Eijck: 17, 27, 40, 42
Marcel Geisser: 12, 13, 49
Jane Hulshoff Pol: 30
Marjolijn van Leeuwen: 45
Mayumi Oda: 29
Sietske Roegholt: 25, 26
Unesco: 9, 48
Margriet Versteeg: omslag
Eliza Weiler: 6


Avalokita

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

PORT BETAALD
AMSTERDAM
PAYS BAS